¿QUÉ ES LA DIARREA?

Se denomina diarrea al aumento en la frecuencia de las deposiciones (más de tres veces al día) acompañada de una disminución de la consistencia de éstas. Esta enfermedad puede afectar a cualquier persona.

¿QUÉ LA CAUSA?

Existen muchas causas que la pueden originar, la más común tiene origen en procesos infecciosos, virus, intoxicaciones alimentarias causadas por alimentos elaborados o almacenados en condiciones antihigiénicas, enfermedades inflamatorias del intestino, uso de medicamentos, situaciones estresantes, fuentes de agua contaminada o no potable, entre otras.

¿CUÁLES SON SUS SIGNOS Y SINTOMAS?

Además del aumento en número de deposiciones y disminución de consistencia, se puede presentar:

- Fiebre
- Nauseas
- Vómito
- Intolerancia a la lactosa
- Dolor abdominal
- Desánimo y malestar general

- La mayor dificultad radica en la pérdida de minerales, nutrientes y agua, lo cual genera deshidratación rápidamente, si esta no se maneja adecuadamente.
- **Se consideran signos de alarma:** Sed intensa, muchas evacuaciones intestinales líquidas, fiebre persistente, sangre y moco en las heces fecales, vómitos a repetición, entre otras.

¿CÓMO SE TRATA?

Antes de iniciar cualquier tratamiento, es importante acudir a consulta médica, el profesional acorde con la valoración identificará el proceso a seguir.

NO SE AUTOMEDIQUE, el manejo de antidiarreicos puede complicar la evolución de la enfermedad.

¿CÓMO SABER SI ESTÁ DESHIDRATADO?

La deshidratación se puede evidenciar a través de:

- Sed intensa
- Pérdida de apetito
- Fatiga y debilidad general
- Disminución de la orina
- Boca seca
- Dolor de cabeza

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA DIARREA?

Tenga en cuenta los siguientes puntos, le servirán para evitar este trastorno:

- Lávese muy bien las manos con agua y jabón antes de comer.
- No deje sin refrigeración alimentos cocinados por mucho tiempo, especialmente las carnes.
- Evite el consumo de carne cruda.
- Lave siempre la loza con agua y jabón después de cada comida.
- Evite alimentos grasosos, muy condimentados, picantes, azúcares y cafeína.
- Evite el consumo de agua que no proceda de fuente confiable.
- Siempre lave muy bien las frutas y verduras antes de consumirlas.
- Tome bastante líquido.

- Lávese las manos siempre después de ir al baño.

"Tu cuerpo es tu compañero de vida. Cuídalo, escúchalo, atiéndelo"

Tomado de: www.dmedicina.com, https://medlineplus.gov, www.onmeda.es y aporte profesionales de la salud – Bienestar Universitario.

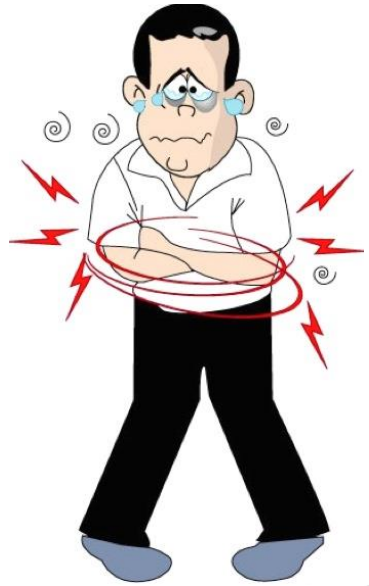
Sus aportes y sugerencias son importantes

Mayor Información:

Servicios Médicos Tel.: 3821079 – 4232709
Oficinas de Bienestar Universitario
Tel.: 3821018 – 4232843

Línea Exprésate Libremente: 4232779

NOTAS DE SALUD



DIARREA

BIENESTAR UNIVERSITARIO
ÁREA DE SALUD

Porque tú cuentas...Marca la diferencia