

Diarrea

Definición: La diarrea puede ser definida como movimientos intestinales que se presentan con demasiada frecuencia y heces de consistencia demasiado blanda. El promedio del número regular de movimientos intestinales varía ampliamente entre 3-21 deposiciones por semana. ¿Cuál es su hábito intestinal?

Consecuencias: La disminución del apetito, malabsorción de nutrientes y medicamentos, conlleva a la malnutrición, pérdida de peso, deterioro y posible fracaso del tratamiento. Puede conducir a la deshidratación, pérdida del balance electrolítico, hospitalización y muerte. Una buena nutrición e hidratación son absolutamente necesarias, hasta que la diarrea sea controlada.

Causas de diarrea :

- Cambios en el tracto gastrointestinal debido a la infección por el VIH
- Infecciones que dañan los intestinos (parasitarias, bacterianas, virales)
- Diferentes medicamentos (lea más abajo)
- Dificultad en la absorción de las grasas
- Intolerancia a la lactosa
- Mega dosis de vitamina C
- Sensibilidad a ciertos alimentos (ej: frutas o vegetales crudos, comidas grasosas: tocino, frituras, jugos, salsas)
- Estrés
- Tomar líquidos azucarados o con suplementos demasiado rápido

Hágale saber a su médico sobre el funcionamiento de sus intestinos y cuando cambió. Llame a su doctor si su diarrea persiste más de tres días. El doctor debería ser notificado cuando un bebé, menor de un año de edad presenta diarrea que persiste por dos días. La diarrea siempre tiene una causa subyacente. El primer paso es averiguar la causa y resolverla tratando a la infección o ajustando la medicación actual. Usted podría comenzar con una medicación antidiarreica prescrita o con aquellas que no requieren de receta médica (estas últimas deberían ser utilizadas con precaución).

Permita que sus intestinos descansen por 24hs, bebiendo solamente fluidos que tengan unas pocas calorías.

Aún no sabiendo la causa de la diarrea, se pueden realizar ciertos cambios alimentarios.

Evite alimentos que puedan incrementar la diarrea. Los siguientes son ejemplos:

- Alimentos grasos y fritos. Elija una papa horneada en lugar de papas fritas, huevos duros en lugar de revueltos y pollo asado en lugar de frito. Reducir el consumo de grasas, en un determinado momento, puede producir una gran diferencia.
- Alimentos picantes o demasiado dulces: Cajun, curries, pimientos picantes, barras de caramelos, donuts glaseadas, etc.
- Comidas y bebidas con cafeína: chocolate, café, té fuertes, bebidas colas y otros

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

- Alimentos con alto contenido en fibras y de difícil digestión, como son el salvado, cereales de grano entero y panes, palomitas de maíz, nueces, semillas y cáscaras, frutas y vegetales crudos y alimentos productores de gas (coliflor, habas, pimientos, cebollas y repollo). Beano, producto enzimático que se vende sin receta médica, podría ayudar.
- Usted podría haber desarrollado cierta incapacidad para digerir el azúcar de la leche (lactosa). Esta condición se denomina: intolerancia a la lactosa. Los síntomas son: distensión abdominal, hinchazón, gas y diarrea. Este problema puede ir y venir. Algunos productos son peores que otros. Si bien la leche puede ser difícil de digerir, el yogurt cultivado podría ser bueno. Algunas veces, pequeñas cantidades de leche son bien toleradas, por ejemplo, 1/4 o 1/2 taza por vez. Pruebe leche sin lactosa o tabletas de Lactaid® para digerir la lactosa (llame por un paquete de comienzo gratuito al 800-LACTAID). Evalúe su capacidad para digerir la lactosa, luego de corregir la diarrea, incorpore estos alimentos problemáticos de a poquito y uno por vez. Los productos lácteos son una buena fuente de calorías, proteínas, calcio y riboflavina.
- El cigarrillo y las bebidas alcohólicas también pueden empeorar la diarrea.

Continúe ajustando su dieta para aminorar la diarrea. Considere las siguientes recomendaciones:

Beba mucho líquido: 8 a 10 vasos de agua por día (1,5 a 2 litros)

- Beba líquidos entre las comidas. Pruebe líquidos suaves como jugos de frutas diluídos o bebidas frutales, o sodas con sabor a frutas, con poco gas, bebidas deportivas, agua de arroz, té suave, sopas y caldos.
- Bebidas de arroz, como la horchata, pueden ser adquiridos en muchos negocios en el área de Los Angeles o preparados fácilmente: 1 taza de arroz en 6 tazas de agua hirviendo, reducir a fuego lento hasta que el arroz se cocine. Licuar el arroz y agregar condimentos como el azúcar, canela o cáscara de limón para darle sabor.
- Sopas de arroz, como congee, la clásica comida china, son fáciles de preparar y sirven para el mismo propósito que la horchata. Combine una taza de granos de arroz cortos lavados y ocho tazas de agua en una cacerola con tapa (con cierre o que se ajuste de manera segura a la misma).
- Llevar a ebullición, tapar y reducir a fuego lento. Cocinar durante 1 hora y media. Servir caliente.
- Puede agregarle sabor con sal y pimienta. También, según sea tolerado, puede agregar y cocinar vegetales como espinacas, tomates o cebollín y tofu o huevos, ligeramente batidos y completamente cocinados.
- Soluciones electrolíticas (para hidratación) y bebidas. Bebidas para terapia de rehidratación oral (ORT, en inglés) pueden ser preparadas fácilmente y son simples de tomar: 1 cuarto de galón de agua, sal una cucharada (de té), 4 cucharadas (de té) de azúcar, 1 cucharada (de té) colmada de bicarbonato (baking soda), hervir de 3-5 minutos, refrigerar y luego darle sabor con limón, lima o jugo de fruta. Compre bebidas comerciales de reemplazo electrolítico (*Pedialyte, Infalyte, Ceralyte*).

Coma pequeñas cantidades de comida frecuentemente. 6–8 porciones pequeñas de comida será más sencillo que 3 porciones grandes.

- Comience con la dieta BRATT (siglas en inglés), agregándola a su dieta líquida: aproximadamente cada ½ hora coma pequeñas porciones de bananas, ½ taza de arroz hervido, ½ taza de pure de manzana, 1 rodaja de pan blanco tostado o té descafeinado. Agregue otras comidas fáciles de

digerir: puré de papas, crema de arroz o trigo, galletas secas, gelatinas con sabor, caldos, zanahorias cocidas o yogurts cultivados.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

- Agregue alimentos con bajo contenido en fibras que sean suaves y fáciles de digerir: fideos, huevos duros, galletas saladas, galletas de arroz, etc.
- Alimentos con fibra soluble podrían ayudar: arroz blanco, avena, puré de manzanas, frutas y vegetales sin cáscara, como manzanas, uvas, albaricoque, peras y duraznos; papas, batatas, zanahorias, sopa de arveja no condimentada, etc. Psyllium, Metamucil, Fibercon y otros productos similares se consiguen en polvo o en barras y pueden ser comprados sin receta médica. Agua extra es muy importante.
- Pruebe tabletas recubiertas entéricas de Lactobacillus acidophilus.
- Lentamente vuelva a su dieta normal.
- Si consume suplementos nutricionales líquidos, ingerir pequeños sorbos de suplemento lentamente, pueden reducir la diarrea. Hable con su doctor o dietista para que lo ayuden en la elección.

Lo primero es la seguridad de los alimentos y el agua. Asegúrese de seguir las siguientes guías de sanidad:

- No coma carnes, aves o huevos crudos o que no estén bien cocinados. Utilice solamente leche, quesos y productos lácteos pasteurizados. Evite vegetales difíciles de limpiar como la lechuga.
- Lave sus manos después de ir al baño, antes y luego de preparar alimentos, o comerlos. Higienice todas las superficies de la cocina y los utensilios con agua caliente y jabón, luego agregue una solución limpiadora de 3 cucharas de cloro en ¼ de galón de agua, déjelo reposar por 5-10 minutos, enjuague bien y deje secar.
- **Use agua segura para el consumo, ejemplos:**
 1. Agua hervida durante 1 minuto (luego puede ser refrigerada)
 2. Destilada
 3. Sometida a osmosis inversa
 4. Filtrada a través de filtros aprobados por la National Sanitation Foundation, que cumplan las reglas de salud estandarizadas No 53 o 58 para reducción de quistes, de 1 micrón absoluto o menores. Llame a NSF, para aprobación de filtros al 800-NSF-8010 o www.nsf.org.
 5. Agua embotellada que cumplan con estas guías
- El agua, de las máquinas expendedoras, no garantizan su seguridad
- No beba agua de lagos, manantiales o arroyos

Hable con su doctor sobre las medicaciones para el control de la diarrea:

- Productos combinados antidiarreicos* (Diasorb, Donnagel, Kao-Spen, Kaolin w/Pectin, Kepectolin, Kaopectate Advanced formula, Parepectolin, K-Pek, K-C, Kaodene, Rheaban) (**contienen salicilatos, también hallados en las aspirinas; por lo tanto, utilizarlos con precaución en pacientes alérgicos a la aspirina o con desórdenes sanguíneos*)
- Bismuth Subsalicylate* (Pepto-Bismol y Maximum Strength, Bismatrol y Extra Strength, Pink Bismuth) (*pueden reducir la absorción de tetraciclinas*)
- Difenoxyline HCl con Atropine Sulfate (Motofen) (*no utilizarlos conjuntamente con inhibidores de MAO*)
- Diphenoxylate HCl con Atropine Sulfate (Logen, Lomotil, Lonox, Lamanate) (*no utilizarlos conjuntamente con inhibidores de MAO, barbitúricos, tranquilizantes y alcohol*)
- Loperamide HCl (Imodium A-D, Kaopectate II, Maalox, Loperamide, Pepto Diarrhea Control) (*puede causar somnolencia*)

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

Otros tratamientos:

- Enzimas pancreáticas: Algunas veces la diarrea es causada por problemas en la absorción debido a deficiencias enzimáticas. Dichas enzimas están disponibles con receta médica, buyers clubs y negocios de alimentos para la salud.
- L-glutamine: las recomendaciones habituales para glutamina podrían ser: 0.4g/kg hasta 30g/día durante 5–14 días, continuando con 5–10g/día. Use la formulación en polvo, que se compra sin receta médica.
- Nutrición parenteral (TPN, en inglés): alimentación endovenosa para personas con severa malnutrición.
- Preparaciones con productos probióticos: son bacterias vivas que suplementan a la flora bacteriana del aparato gastrointestinal. Usualmente, contienen cepas de lactobacilos, bifidobacterias, sacaromyces, etc. No es para uso prolongado (no requieren receta médica).
- Fructo-oligosacáridos. Prebióticos que estimulan, principalmente, la actividad de las bifidobacterias (no requieren receta médica).

Medicamentos que causan diarrea:

- **Antibacterianos:** Ampicilinas, Amoxicilinas, Cefamandole, Cefnaxone, Ciprofloxacín, Clarithromycin, Clindamicina, Clofazimine, Doxyciclina, Eritromicina, Ethionamide, Flagyl, Imipenim-cilastin, Para-aminosalicylic acid (PAS), Paromomycin sulfate, Rifabutin, Rifampin, Tetracyclinas
- **Antifúngicos:** Amphotericin B, Fluconazole, Flucytosine, Foscarnet, Ketoconazole, Miconazole, Nystatin
- **Antineoplásicos:** Adriamycin, Bleomycin sulfate, Etoposide, Vinblastine sulfate
- **Antiparasitarios:** Atovaquone, Azithromycin, Iodoquinol, Metronidazole, Thiabendazole, Trimetrexate
- **Antirretrovirales:** Epivir (3TC), Zalcitabine (ddc), Zidovudine (AZT), Videx (ddI), Zerit (d4t), Norvir (ritonavir), Kaletra (lopinavir/ritonavir) o cualquier antirretroviral potenciado con Norvir, Viracept (nelfinavir), Crixivan (indinavir)
- **Agentes quimioterápicos:** Adriamycin, Bleomycin sulfate, Etoposide, Vinblastine sulfate
- **Terapias inmunológicas:** (Epogen), Granulocyte macrophage colony stimulating factor (GM-CSF), Interleukin-2
- **Misceláneos:** Buspirone HCl, Chloral hydrate, Amitryptoline, Paroxetine, Sertraline, Metoclopramide, Sargramostin, Anadrol, Megace, Diphenoxylate

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.