



Consejos para que el verano no te siente mal

Los cambios en la rutina en esta época del año pueden afectar a nuestro sistema digestivo

Las altas temperaturas, las vacaciones, los horarios, las comidas y las actividades al aire libre pueden influir en la salud, especialmente en el sistema digestivo. La diarrea es uno de los síntomas clínicos más comunes y una de las causas más frecuentes de consulta médica. Según explica Sonia García Vizuete, jefa del servicio de Aparato Digestivo en el Hospital Quirónsalud Sur: «Consiste en el aumento en la frecuencia de las deposiciones (más de tres al día) acompañado de una disminución de la consistencia debido a una absorción insuficiente del agua por parte del intestino».

En ocasiones, se asocia a otros síntomas como náuseas, vómitos, dolor abdominal o pérdida de peso. Suele durar pocos días, pero, si se alarga, puede indicar la existencia de un problema: una infección, una intolerancia o un trastorno en el aparato digestivo.

¿POR QUÉ AUMENTAN EN VERANO?

Las diarreas más frecuentes suelen estar provocadas por virus intestinales y suelen afectar a varias personas de una misma familia por su elevada capacidad de contagio. En otros casos, están causadas por bacterias. Algunas de ellas son similares

¿CUÁNDO DEBEMOS PREOCUPARNOS?

La doctora García Vizuete advierte de que la complicación más grave es la deshidratación, especialmente peligrosa en niños, personas mayores y pacientes inmunodeprimidos. Los signos de alarma incluyen sed intensa, sequedad de boca, cansancio, mareos, calambres musculares, disminución de la cantidad de orina o que esté muy concentrada. En estos casos, recomienda consultar con un profesional sanitario.

a las que forman parte de la flora intestinal habitual, mientras que otras pueden producir infecciones. Un ejemplo es la salmonelosis. Estas diarreas suelen ser más intensas, provocan mayor malestar y fiebre alta.

También existen diarreas originadas por parásitos microscópicos, como las amebas. Muchos creen que estas infecciones se adquieren en países tropicales, pero también pueden contraerse en España por verduras mal lavadas o agua contaminada.

TRATAMIENTO

Para todos los casos, García Vizuete recomienda guardar reposo y reponer los líquidos perdidos mediante una adecuada hidratación: suero oral, agua, caldos o infusiones. En contra de la clásica creencia popular de la 'dieta blanda', esta tiene poca utilidad más allá de las primeras horas (nunca debe durar más de 3 o 4 días ya que puede resultar contraproducente) o si hay muchas náuseas.

Sí que se recomienda evitar temporalmente alimentos muy grasos, ricos en fibra o pesados para la digestión, así como la automedicación con fármacos antidiarreicos.

Cuando se sospecha una causa bacteriana o parasitaria, puede ser necesario realizar un cultivo de heces para identificar el microorganismo responsable del problema. En estos casos, a menudo se requiere tratamiento con antibióticos o antiparasitarios prescritos por un médico. Por último, en situaciones extraordinarias, es necesario el ingreso hospitalario.

Si seguimos las recomendaciones de Sonia García Vizuete, sobre todo la de beber mucha agua y líquidos para mantenernos hidratados, podremos disfrutar de unas vacaciones sin complicaciones.



Conviene guardar reposo para ayudar al organismo a recuperarse. iSTOCK