

Salud

Especialista avisa que las gastroenteritis se multiplican en verano

CÓRDOBA 12 Ago. (EUROPA PRESS) -

El jefe del Servicio de Urgencias del Hospital Quirónsalud Córdoba, el doctor Francisco Sánchez, ha advertido este martes de que "las gastroenteritis se encuentran entre los motivos de consulta más frecuentes en los servicios de Urgencias durante los meses de verano", ya que "las altas temperaturas favorecen la proliferación de microorganismos y, junto a una mayor exposición a alimentos que pueden deteriorarse con facilidad, aumentan el riesgo de sufrir episodios de vómitos, diarrea y dolor abdominal que pueden provocar una pérdida importante de líquidos y sales minerales".

En este sentido y según ha informado el Hospital Quirónsalud Córdoba en una nota, el doctor Sánchez ha explicado que "en verano atendemos con frecuencia a pacientes que llegan a Urgencias por gastroenteritis, especialmente cuando los vómitos y la diarrea son intensos y provocan una deshidratación que puede llegar a ser importante". En estos casos "el problema no es únicamente la propia infección, sino la pérdida de agua y de electrolitos que puede producir y que, si no se repone adecuadamente, puede complicar el estado del paciente".

La hidratación adquiere además una especial relevancia durante los episodios de altas temperaturas, ya que el organismo pierde más líquido a través de la sudoración. Una ingesta insuficiente de líquido puede favorecer la aparición de determinados problemas de salud o agravar patologías previas, especialmente en personas mayores y en quienes presentan enfermedades crónicas.

Entre las consecuencias que los profesionales de Urgencias observan durante estos meses se encuentra el aumento de los cólicos nefríticos. Así, el doctor Sánchez ha aclarado que, "cuando bebemos poco, la orina se concentra y aumenta el riesgo de formación de cálculos renales y de que los ya existentes puedan movilizarse, provocando un cólico nefrítico, cuyo dolor puede ser muy intenso".

La deshidratación también puede favorecer la aparición de cólicos biliares, aunque en este caso la relación es menos directa. Una ingesta insuficiente de líquidos puede alterar el funcionamiento general del organismo y, en personas con problemas biliares previos, contribuir a la aparición o empeoramiento de determinadas molestias digestivas.

Además, una hidratación deficiente puede agravar los síntomas urinarios en hombres con problemas de próstata. La orina más concentrada y la menor producción de orina pueden dificultar aún más la micción en pacientes que ya presentan una obstrucción urinaria, además de incrementar el riesgo de infecciones del tracto urinario.

UNA VIGILANCIA ESPECIAL

En el caso de las gastroenteritis, el doctor Sánchez ha señalado que la principal preocupación debe ser evitar la deshidratación, especialmente cuando existe diarrea o vómitos repetidos. "No siempre es fácil recuperar por vía oral todo el líquido que se pierde cuando una persona tiene vómitos o diarrea importantes, por lo que es fundamental realizar una reposición adecuada y vigilar la aparición de signos de deshidratación", ha indicado.

La situación requiere especial atención en niños, personas mayores y pacientes con enfermedades crónicas, colectivos en los que la pérdida de líquidos puede tener consecuencias más rápidas y relevantes. La sequedad de boca, la disminución de la cantidad de orina, la debilidad, los mareos o una somnolencia inhabitual pueden ser signos de que la deshidratación está avanzando.

Cuando los vómitos impiden mantener líquidos, la diarrea es muy abundante o aparecen síntomas de mayor gravedad, como sangre en las deposiciones, fiebre elevada, dolor abdominal intenso, confusión o un deterioro importante del estado general, es recomendable consultar con los profesionales sanitarios.

BEBER SIN SED

Para prevenir los problemas asociados a una hidratación insuficiente, el jefe de Urgencias de Quirónsalud Córdoba recomienda beber regularmente a lo largo del día, sin esperar a que aparezca la sensación de sed, especialmente durante las jornadas de temperaturas elevadas o cuando se realiza actividad física.

No existe una cantidad de agua idéntica para todas las personas, ya que las necesidades dependen de factores como la edad, el estado de salud, la actividad física o las condiciones ambientales. En verano, además del agua y otros líquidos, las frutas y verduras con un elevado contenido en agua constituyen una buena opción para contribuir a la hidratación, como ocurre con la sandía, el melón, el pepino, el tomate o la lechuga. Por el contrario, es aconsejable limitar el consumo de alcohol y de bebidas con un elevado contenido en azúcar, especialmente cuando sustituyen al agua como principal fuente de hidratación.

El doctor Sánchez ha recordado que las personas mayores requieren una vigilancia especial, puesto que con la edad puede disminuir la sensación de sed y, por tanto, no siempre perciben que necesitan beber. En estos casos, es importante ofrecer líquidos de forma regular a lo largo del día, especialmente durante los episodios de temperaturas elevadas.

"Una hidratación adecuada es una medida sencilla que puede ayudarnos a prevenir problemas durante el verano, pero también es fundamental prestar atención a las pérdidas de líquidos cuando aparecen vómitos, diarrea o una sudoración intensa. Recuperar lo que perdemos es especialmente importante para evitar que un problema inicialmente leve termine requiriendo atención en Urgencias", ha concluido el doctor Sánchez.

© 2026 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.