

# **La diarrea: guía práctica para conocer y tratar la enfermedad**

## **Diarrhea: a practical guide for its knowledge and treatment**

*Marisa Guerra*

En el país se han desarrollado varias fórmulas que fueron preparadas tanto en el laboratorio, como en ensayos industrial (Guerra, 1988; Guerra 1994). Estas fórmulas caseras se han preparado utilizando los siguientes ingredientes: arroz blanco o harina de arroz, auyama, pollo (pechuga alas o muslo) y aceite vegetal; y su efectividad fue igualmente comprobada tanto en la comunidad como en hospitales. Las pruebas clínicas demostraron que casi todas resultaron comparables a fórmulas comerciales para el tratamiento de la diarrea aguda (Romer et al, 1991; Guerra, 1994). La fórmula de mayor aceptación y menor costo (Hernández, 1993) fue probada en la comunidad (Hernández y Guerra, 1995), comprobándose su aceptación tanto por las madres como por los niños. Una vez demostrado que los niños se recuperaban, se adaptó la fórmula para prepararla con ingredientes de uso común en los hogares.

Para fortalecer las experiencias en el tratamiento de la diarrea con fórmulas caseras, se preparó una Guía en forma de tríptico que se denominó "La Diarrea Guía Práctica para Conocer y Tratar la Enfermedad" que contiene el concepto de diarrea, causas, qué hacer cuando el niño tiene diarrea y como preparar la fórmula casera. Este material fue evaluado por la Sociedad Venezolana de Gastroenterología y la Sociedad Venezolana de Puericultura y Pediatría así como por algunos pediatras.

Con otras opiniones se elaboró el material, que se utilizaría para divulgar la fórmula, además de evaluar la capacidad de uso de este material por las madres y el médico. El 93% de las madres consideraron adecuada la información y de ellas 93% consideró la fórmula como adecuada; mientras que 70% del personal de salud, calificó la fórmula como un medio aceptable para recuperar los niños con diarrea aguda sugirieron un cambio en el diseño, color, letras, títulos, dibujos y se resaltó la preparación de la sopa. Con esta información se diagramó este nuevo el tríptico.

## ¿QUE DEBO HACER?

Si tu niño tiene diarrea, lo primero que debes hacer es evitar la deshidratación.

Rara vez si hay deshidratación observo si tu niño tiene:

- Únctas sin lágrimas.
- Mucha sed.
- Boca y lengua secas.
- Fiebre o amigdalas en la piel.
- Está irritable, flácido o decaído.
- No orina lo suficiente.

### ACUDE AL CENTRO DE SALUD MAS CERCANO DE TU SECTOR

Debes hidratar a tu niño dándole un sobre de **SUERO ORAL** (dissuelto en 1 litro de agua hervida) y dándole 3 cucharadas sopera o 1 onza (o 1/4 de taza) a los mayores de 1 año, día y noche, cada vez que el niño lo acepte y a los mayores de 1 año 300 cc (o 1 taza) después de cada evacuación.



## COMO PREVENIR LA DIARREA



-Mantener la casa limpia y libre de moscas.

-Utilizar paños desinfectados o lavados para limpiar y mantener limpios y tapados

-Mantener la basura en recipientes con tapa.

-Lavarse muy bien las manos antes de preparar los comidas y después de ir al baño.

-Lavar bien frutas y vegetales.

-Hervir el agua que se va a beber.

-Hervir los utensilios de uso del niño (juguetes, tetinas, etc.)

-Cocinar bien los alimentos.

-Guardar los alimentos tapados en la nevera y al recalentarlos, hervirlos de nuevo.

### RECUERDA QUE LA MEJOR MEDICINA ES LA PREVENCIÓN

REALIZADO CON LA COLABORACION DE:

- Universidad Simón Bolívar, Departamento Biología
- Promociones Biológicas y Biopromociones, Caracas - Venezuela
- Centro de Estudios Biología Molecular y Evolución
- Barro P. Teresa, Biología Evolutiva - Venezuela



## ¿QUE ES LA DIARREA?

Es el aumento de la frecuencia de las evacuaciones con consistencia líquida o fecal. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que hay diarrea cuando el niño evacua más de 3 veces en 12 horas.

La diarrea es una de las principales causas de muerte en los niños menores de 5 años, por esta razón recomendamos prevenir y tratar adecuadamente a los niños con diarrea.

## ¿Y POR QUE MI NIÑO TIENE DIARREA?

Hay muchas causas de diarrea, las más comunes son las infecciones que también son las más fáciles de prevenir. Los alimentos pueden ser: virus, bacterias y hongos, frutas o verduras.

También se está viendo la diarrea por no tener una adecuada higiene, por dar alimentos contaminados, utilizar agua que no se ha hervido adecuadamente antes de suministrarla al niño.

La diarrea también la producen la fiebre o algunos alimentos, los medicamentos antibióticos (de todo el organismo), las enfermedades primarias de los intestinos y otros medicamentos.

## ¿PERO COMO SABEMOS QUE UN NIÑO TIENE DIARREA?

Hay que estar hablando de un niño cuando un niño tiene evacuaciones muy líquidas o muy blandas, fofoas o líquidas.

Normalmente en los niños pequeños que reciben solo leche materna, las evacuaciones son más sueltas, pero cuando se agregan otros alimentos que no están bien digeridos, también lo hacen.

## ¿Y NO LE PUEDO DAR COMIDA?

Claro que debes dar alimentos a tu hijo y de lo contrario se desnutre y se agrava la diarrea. A menos que tu niño sea debilitado, debes darle el alimento natural y natural.

Todos los alimentos se pueden ser administrados, consulta al médico sobre el tratamiento de la diarrea y la desnutrición.

## SE RECOMIENDA:

- Continuar dando leche materna.
- Una fórmula (\*) para alimentar al niño y asegurarse una buena nutrición durante la diarrea es la siguiente:

## PREPARAR UNA SOLA CON LOS SIGUIENTES INGREDIENTES:

- 5 cucharadas de arroz blanco o harina de arroz.
- 1 taza de agua fría cruda pelada.
- Media cucharada (1/4 de taza) de pollo con piel y 2 cucharadas de aceite vegetal, o 2 alas con piel y media cucharada de aceite, o 1 muslo con piel y 1 cucharada de aceite.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1 litro de agua (4 tazas de agua).



Se cocina bien y se da al niño según su preferencia, entera, licuada o triturada.

- Si el niño recibe leche completa, no evitar la disolución si menos que el médico lo recomiende.
- No darle refrescos, ni bebida para deportistas, ni alimentos muy dulces, ni exceso de sal.

