



# DIARREA

## ¿QUÉ ES LA DIARREA?

La diarrea es un aumento en el contenido de agua, frecuencia y volumen de las deposiciones fecales. Es frecuente en personas VIH positivas.

La diarrea puede ser un problema serio. Los casos leves desaparecen en pocos días, los severos pueden causar deshidratación o problemas nutricionales.

## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA DIARREA?

La diarrea generalmente es causada por una infección en el estómago o en los intestinos. La infección puede ser causada por bacterias, parásitos, hongos o virus.

Los parásitos *Cryptosporidium* y *Microsporidium* solían causar diarrea en muchas personas VIH positivas. El uso de combinaciones de medicamentos antivirales ha disminuído enormemente el grado con que se presentan estos problemas.

Los medicamentos anti VIH pueden provocar diarrea. Esto generalmente sucede con el uso de nelfinavir (Viracept), ritonavir (Norvir), ddI (Videx), foscarnet (Foscavir) e interferón alfa (Roferón o Intron).

Los antibióticos pueden eliminar las bacterias "beneficiosas" de sus intestinos y causar diarrea. También puede ser provocada por la incapacidad para digerir productos derivados de la leche (intolerancia a la lactosa), por problemas en el páncreas o estrés emocional.

Puede ser difícil determinar la causa de la diarrea. Su doctor le preguntará qué estuvo comiendo o tomando recientemente y si ha estado viajando. Es posible que le hagan análisis de su materia fecal para buscar la presencia de bacterias o parásitos. Si no se determina la causa, es posible que le repitan los análisis. En algunas ocasiones también analizarán su sangre y orina.

Si los análisis no determinan la causa de la diarrea, su doctor puede examinar su aparato digestivo con una herramienta especial o scopio. El nombre de este procedimiento depende del sitio donde se haga el análisis. Endoscopia significa "buscar adentro". Una colonoscopia por ejemplo es el procedimiento por el cual el doctor examina el colon y así sucesivamente.

No se conocen las causas de una tercera parte de los casos de diarrea.

## ¿ES PELIGROSA LA DIARREA?

El mayor riesgo de la diarrea es la deshidratación. Usted puede llegar a perder hasta un galón de agua por día. Junto con el agua, usted pierde minerales (electrolitos) que son importantes para el funcionamiento normal del cuerpo. Los electrolitos principales son el sodio y el potasio.

La deshidratación severa puede provocar que el cuerpo entre en shock y puede ser mortal. La deshidratación es más seria en los bebés y en los niños que en los adultos. **Cualquiera que padezca diarrea debe beber muchos líquidos claros.** Algunas buenas opciones son té, caldo de pollo, ginger ale o soda. Estas opciones son mejores que el agua pura, ya que esta no reemplaza electrolitos.

La diarrea que continúa por un período largo de tiempo puede conducir a la mala absorción de nutrientes. Esto puede llevar al síndrome de desgaste o "wasting" (vea la hoja 518).

**La diarrea puede ser peligrosa. Asegúrese de consultar con su médico si le dura más de unos pocos días.**

## ¿CÓMO SE TRATA LA DIARREA?

1. **CAMBIE DE DIETA:** algunos alimentos pueden causar diarrea y otros ayudan a detenerla.

**No coma:**

- Productos lácteos (leche o quesos)
- Comidas grasosas o fritas
- Comidas con mucha grasa como mantequilla, margarina, aceites o nueces
- Comidas con mucho picante
- Comidas con alto contenido de fibra insoluble. Esto incluye frutas o vegetales crudos, pan de trigo entero, maíz o frutas y verduras con cáscara o semillas

**Coma:**

- Bananas
- Arroz blanco
- Puré de manzana
- Papilla de trigo o cereal tipo harina
- Pan blanco tostado o galletas de agua
- Fideos solos
- Huevos hervidos
- Cereal de avena
- Puré de papas
- Yogurt (si bien es un producto lácteo, es parcialmente "digerido" por la bacteria que se utiliza para producirlo)

2. **TRATAMIENTO CON MEDICAMENTOS:**

dependiendo de la causa de la diarrea, se usan diferentes medicamentos. Su doctor no le recetará un medicamento sin tener alguna idea de la causa de su diarrea.

No necesita una receta para los medicamentos de venta libre. Algunos de estos funcionan bien para tratar la diarrea, por ejemplo:

- Pepto-Bismol (Bismuth subcalicylate)
- Kaopectate (attapulgit)
- Imodium AD (loperamide)

Algunos de los productos que se usan para la constipación también pueden servir para tratar la diarrea. Estos productos contienen fibra "soluble" que aporta materia y absorbe agua. Entre ellos: Metamucil, Citrucel y otros que contienen psyllium.

## 3. TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS PARA LA DIARREA

Se cree que la menta, el jengibre y la nuez moscada ayudan al aparato digestivo. El té de menta o jengibre o el "ginger ale" son buenas opciones de "líquidos claros". Trate de agregar nuez moscada a sus alimentos y bebidas.

Las cápsulas de acidófilus (que contienen bacteria acidófila saludable) ayudan a restaurar la digestión normal, especialmente cuando toma antibióticos. Algunos tipos de yogurt contienen "cultivos vivos" de acidófilus que funcionan de la misma manera.

Un estudio demostró que los suplementos de calcio ayudan a aliviar la diarrea en personas que toman nelfinavir (Viracept). Estos podrían ayudar en casos de diarrea causada por otros medicamentos.

## EN POCAS PALABRAS

La diarrea es un problema común en personas VIH positivas. Generalmente es causada por una infección en el aparato digestivo. El estrés, algunos medicamentos o los problemas para digerir derivados de la leche también pueden causar diarrea.

La consecuencia más seria es la deshidratación. Este es un problema aún más grave en niños que en adultos. Si usted tiene diarrea, debe tomar una gran cantidad de líquidos claros.

Algunos medicamentos de venta libre o acidófilus y simples cambios en su dieta pueden ayudar a controlar la diarrea.

Si padece diarrea por más de un par de días, dígaselo a su médico.

**Actualizada el 22 de octubre de 2002**