

¿Sabía usted que una **diarrea** puede ser peligrosa en niños y ancianos?

## ¿Qué es la diarrea?

La diarrea es un aumento del número de deposiciones, una disminución de la consistencia de las heces o más frecuentemente ambas circunstancias a la vez. Las diarreas pueden ser agudas, si duran menos de tres semanas, o crónicas, si duran más tiempo. Aquí nos referiremos a las diarreas agudas, que son las más frecuentes. Aproximadamente, un adulto sufre 3-4 episodios de diarrea al año, la mayor parte de ellos sin graves consecuencias, pero no hay que despreciar los peligros potenciales de una diarrea.

## Decálogo de recomendaciones

1. Las diarreas agudas son frecuentes, pero en la mayoría de los casos, leves.
2. La causa más frecuente de diarrea aguda son las infecciones intestinales y las toxinas producidas por bacterias.
3. El principal riesgo de las diarreas agudas es la deshidratación, especialmente en niños y ancianos.
4. En la mayoría de los casos de diarrea no es necesario hacer pruebas diagnósticas.
5. Aunque siempre es recomendable acudir a su médico si sufre una diarrea aguda, debe hacerlo muy especialmente si se acompaña de fiebre, sangre en las heces o hay deshidratación.
6. Procúrese una buena hidratación oral si sufre una diarrea aguda.
7. Si no es posible tomar nada por boca por los vómitos, acuda al médico.
8. Acuda a la consulta si piensa que puede estar deshidratándose.
9. Utilice los antidiarreicos con mucha cautela y preferiblemente tras consultar al médico.
10. No tome antibióticos por su cuenta si tiene una diarrea aguda.