

Gastroenteritis aguda, una enfermedad que aumenta en verano: qué es, síntomas y cómo prevenirla

10 enero, 2020



La gastroenteritis es una infección o inflamación de la mucosa del estómago y el intestino que puede estar causada por virus y alimentos contaminados o medicamentos y, aunque se da en todas las épocas del año, el calor y las altas temperaturas incentivan los contagios. El principal síntoma es un cuadro de diarrea y puede acompañarse de náuseas, vómitos, fiebre, dolor abdominal, compromiso del estado general.

En esta nota, el pediatra **Pablo Bouillard** explica qué debemos tener en cuenta a la hora de que un niño se enferme y también qué medidas tomar para prevenir esta enfermedad.

Los gérmenes más frecuentes que causan la gastroenteritis son los virus (adenovirus, rotavirus para el cual se incorporó vacuna gratuita, astrovirus, norovirus), y en menor medida bacterias (Escherichia Coli con sus variantes, Salmonella, Campylobacter, Shigella, Clostridium, Vibrio cholerae) y más raramente parásitos (Entamoeba histolytica y Giardia lamblia). Solo uno de cada 300 pacientes requiere internación. La mortalidad es muy baja.

Uno de los primeros síntomas que presenta el niño son los vómitos y luego se agrega la diarrea, heces fétidas, puede haber moco en las mismas, dolor abdominal en general cólico (tipo "retortijón"), a veces fiebre, decaimiento. Hay que prestar mucha atención a signos de deshidratación (llanto sin lágrimas, ojos opacos hundidos, ausencia de saliva en la boca, orina menos y finalmente "signo del pliegue" es decir al realizar un pequeño pellizco en la piel, la misma no regresa y queda una arruga prominente). Rara vez hay diarrea con sangre (síndrome disenteriforme), signo de alarma para acudir a atención médica.

Generalmente son cuadros auto limitados, es decir que tienen buena evolución sin necesidad de análisis ni medicación; tan solo cuidado de la hidratación y dieta.

Hay mayor riesgo de que el cuadro se prolongue o complique en: pacientes menores de 6 meses, con desnutrición, alimentados con fórmula o leche de vaca, tratamientos inadecuados, mal manejo de la

hidratación, uso
indebido de antibióticos u otras medicaciones.

Tratamiento

En general, sólo manteniendo una buena hidratación, el cuadro se auto limita en pocos días. Si es un lactante hay que seguir con pecho materno. Ante un vómito, lo conveniente es esperar unos 30 a 40 minutos para intentar dar liquido nuevamente (pecho o agua), frecuente pero en pocas cantidades (de a cucharada sopera), también solemos indicar Sales de Rehidratación Oral (de venta libre en farmacias. Se prepara en un litro de agua, previamente hervida, se diluye un sobre entero durando esta preparación 24 horas) muy útiles para pacientes que necesitan hidratarse. Cuando el paciente está en condiciones de alimentarse se inicia con dieta astringente (arroz, polenta, fideos blancos con un poco de aceite, carne de ternera “bife a la plancha” bien cocido y magro, pechuga de pollo sin piel, manzana pelada sin azúcar, pan blanco tostado, galletas de agua, té de té). Contraindicado dar antibióticos, crema de bismuto, infusiones de yuyos. Si hay fiebre, generalmente es solo las primeras 24 a 36 horas, solo en ese caso dar medicación antitérmica (Paracetamol, Ibuprofeno) y un baño; de persistir conviene acudir al médico. Contraindicado dar medicación para el dolor abdominal.

Signos de alarma

Siempre ante un llanto débil, deshidratación, diarrea con sangre, vómitos que no ceden o cuadro febril que se prolonga, acudir inmediatamente al médico.

Medidas de prevención y control

Estimular el amamantamiento.

Alertar sobre peligros de la ingesta de medicamentos e infusiones caseras.

Asesorar sobre sistemas de provisión de "agua segura" (hervida, potable, mineral, 2-3 gotas de lavandina por cada litro de agua que se consumirá luego de 30 minutos de su colocación y que ese efecto dura 24 horas)

Educación alimentaria: énfasis en el lavado de frutas y verduras. Cocción de alimentos (huevos y carne bien cocidos), lácteos pasteurizados. Lavado de mesadas, cuchillos y tabla luego de cortar alimentos crudos para su posterior utilización en los cocidos (evitando contaminación cruzada)

Medidas higiénicas: lavado de manos, agua segura en piscinas.

Cuidado en la eliminación de excretas y residuos.

Evitar el uso de antibióticos y fármacos inhibidores de la