

Diarrea

Hoja informativa nutricional

Definición: La evacuación frecuente, acuosa y suelta que ocurre por lo menos tres veces al día. Síntomas adicionales pueden incluir cólicos abdominales, hinchazón, fiebre o sangre en el excremento. El número promedio de evacuaciones varía entre 3 a 21 veces por semana.

Consecuencias: Disminución de apetito, incapacidad de absorber los nutrientes en la comida, desnutrición, pérdida de peso, desgasto y la posibilidad de que tenga resultados positivos en una prueba de drogas. La diarrea continua puede también resultar en la deshidratación, el desequilibrio de electrolitos, la hospitalización y la muerte. Es absolutamente necesaria la buena alimentación e hidratación hasta que pare la diarrea.

Posibles causas de la diarrea

- Cambios en el tracto gastrointestinal debido al VIH.
- Infecciones por virus, bacterias o parásitos
- Medicamentos como los antibióticos e inhibidores de la enzima proteasa
- Dosis de vitamina C mayor de 1000mg por día
- Dificultad para absorber grasas
- Intolerancia a la leche (lactosa)
- Sensibilidad o alergias a ciertos alimentos
- Suplementos nutricionales en forma de líquido, especialmente cuando se toman de forma rápida y con el estómago vacío
- Bebidas alcohólicas
- Estrés y ansiedad



Recomendaciones para manejar la dieta

Limite el consumo de estos alimentos o coma porciones mas pequeñas para ayudar a manejar la diarrea.

- Comidas grasosas y fritas: tocino, gravy/salsa espesa, papas fritas, totopos
- Comidas picantes: chiles, jalapeños, salsa picante
- Comidas con un alto contenido de azúcar o endulzantes artificiales: sorbitol, manitol
- Chocolate y bebidas con cafeína: café, té, refrescos, bebidas energéticas
- Comidas altas en fibra: trigo, cereales con alto contenido de fibra insoluble, cascaras de frutas o vegetales
- Comidas que producen gas: coliflor, frijoles, chile pimiento, cebolla, repollo
- Productos lácteos: leche, nieve, quesos blandos
- Bebidas alcohólicas
- Medicamentos con un alto contenido de lactosa. Pídale a su farmacéutico más información.



Además, intente lo siguiente:

Coma porciones pequeñas y más frecuentes. Es más fácil digerir seis a ocho comidas pequeñas que tres comidas grandes
Coma plátano, arroz blanco a vapor, puré de manzana sin azúcar, pan tostado, té descafeinado, papas sin la piel, cereal de arroz o fibra, galletas saladas, caldos, zanahorias cocidas, gelatina con sabor, yogur con cultivos activos, fideos, huevos hervidos y tostadas de arroz.

Para más información u hojas de datos, contacte a:

Janelle L'Heureux, MS RD
213-201-1556 o jlheureux@apla.org
aplahealth.org
© 2018 APLA Health

APLA
Health

Maneje la lactosa en su dieta

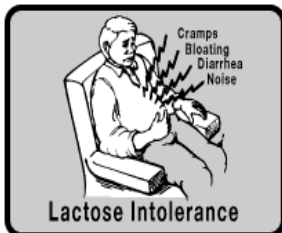
- Pruebe su tolerancia a la lactosa después de que haya desaparecido la diarrea. Poco a poco, agregue productos lácteos.
- Por ejemplo, 1/4 a 1/2 vaso a la vez. La leche en líquido puede ser difícil de digerir. En cambio el yogur con cultivos activos puede caerle bien.
- Trate las pastillas con capa entérica de *Lactobacillus acidophilus* si no tolera el yogur con cultivos activos.
- Trate leche libre de lactosa o los suplementos de enzimas lácteas para ayudar a digerir la lactosa.

Agregue fibra soluble

- Avena, puré de manzana, frutas y vegetales sin cascaras como: manzanas, uvas, chabacanas, peras, duraznos, papas, camote, zanahorias y sopa de chícharo.
- Psyllium, Metamucil, Fibercon y otros suplementos son formulados en polvo, barras y capsulas, y se pueden comprar sin receta. Empiece con una cantidad pequeña.

Tome 10 a 12 vasos de ocho onzas de líquidos al día

- Tome líquidos entre comidas. Trate los líquidos ligeros como los jugos diluidos o los refrescos de sabor a jugo sin burbujas, las bebidas deportivas, el agua de arroz, el té no muy cargado, las sopas y los caldos.
- Bebidas o soluciones con electrolitos. Las bebidas para la hidratación se pueden preparar fácilmente: 1 cuarto de galón de agua, 1 cucharadita de sal, 4 cucharaditas de azúcar, y una cucharadita grande de bicarbonato de sodio, hervido por 3 a 5 minutos. Colóquelo en el refrigerador y después agregue limón, lima o jugo de fruta al gusto. También puede comprar productos para remplazar los electrolitos como Pedialyte, Infalyte, CeraLyte, o Gatorade para la diarrea continua.
- El agua de arroz, como la horchata, se puede hacer fácilmente: Coloque 1 vaso de arroz blanco en 6 vasos de agua hirviendo, disminuya a fuego lento hasta que se cocine el arroz. Licue el arroz y agregue azúcar, canela y corteza de limón, al gusto.
- La sopa de arroz, como la congee, un platillo chino tradicional, es fácil de hacer y tiene el mismo efecto que la horchata. Combine 1 vaso de arroz corto bien lavado y 8 vasos de agua en un sartén grande con una tapadera ajustada. Hierva, cubra, y cocine a fuego lento. Cocine por una hora y media y sirva caliente. Agregue sal y pimienta al gusto. A la medida que lo tolere, agregue vegetales como las espinacas, el tomate, o la cebolla verde, y tofu o un huevo batido levemente y bien cocido.



Otros tratamientos que pueden ayudar a disminuir la diarrea (consulte a su médico)

- Las enzimas pancreáticas pueden ayudar con la diarrea que es causada por un problema de absorción debido a deficiencias de enzimas. Las enzimas pancreáticas están disponibles por medio de una receta, clubes de compra o tiendas de alimentos de salud.
- La L-glutamina puede ayudar con la diarrea que es causada por irritación del revestimiento intestinal. La dosis típicamente recomendada para adultos puede ser de hasta 30g/día (dividido en 3 dosis) durante 5 a 14 días, seguido por 5 a 10g/día. Se toma sin comida. (No se recomienda para aquellos con insuficiencia renal o enfermedad de los riñones en estado terminal).
- Las pastillas con capa entérica de *Lactobacillus acidophilus* u otros prebióticos pueden ayudar a mantener la buena bacteria en los intestinos.

Cuándo debe llamar al médico

- Si tiene diarrea por más de tres días.
- Si nota algún cambio inusual en sus evacuaciones, como excremento negro o con sangre.
- Si tiene dolor severo abdominal o rectal.
- Si está deshidratado, tiene mucha sed, la boca o la piel resacas, pocas o nada de ganas de orinar, el orín oscuro, debilidad severa, está mareado o desorientado.
- Si tiene una fiebre constante de más de 102° F.

Para más información u hojas de datos, contacte a:

Janelle L'Heureux, MS RD
213-201-1556 o jlheureux@apla.org

aplahealth.org

© 2018 APLA Health

APLA
Health