

¿CÓMO ENFRENTARNOS A LA GASTROENTERITIS VÍRICA?

Durante la época de otoño (entre los meses de octubre y noviembre) se produce una elevada incidencia de casos de gastroenteritis de tipo vírico, siendo ésta una consulta muy frecuente por la que se consulta en el médico de atención primaria. Por ello, es importante tener en cuenta la siguiente información y consejos para saber cómo afrontarla en el caso de padecerla.

La gastroenteritis vírica se trata de una infección de curso autolimitado en el tiempo que suele tener una duración media de 2-3 días en cuanto a los síntomas se refiere (a diferencia de la intoxicación alimentaria que aparece tras la ingesta de un alimento contaminado o en mal estado solo en aquella persona que lo ingiere y de forma más limitada en el tiempo) y que ocasiona gran malestar en aquella persona que la padece. Sin embargo, a diferencia de lo que en un primer momento podríamos pensar, la gastroenteritis vírica únicamente requiere de un tratamiento sintomático (mediante el uso de antitérmicos y analgésicos), sin necesidad de tener que recurrir a otros tipos de medicamentos. De hecho la conducta más recomendada en cuanto al tratamiento de la misma está basada en la rehidratación y unas conductas dietéticas adecuadas que especificamos a continuación:

Respecto a la hidratación:

- Ingesta de pequeñas cantidades de líquidos de forma regular en pequeños sorbos a lo largo de todo el día.
- Los líquidos más recomendados son el agua o el suero oral.
- Evitar las bebidas azucaradas, con gas, café y la ingesta de líquidos muy fríos.
- No forzarse a beber si se encuentra con vómitos. Es mejor reposar al menos una hora hasta de nuevo reiniciar la hidratación.

Respecto a la alimentación:

- Introducir la alimentación poco a poco.
- Evitar comidas pesadas o de difícil digestión, prescindiendo por ejemplo de las comidas grasas, muy calóricas o acompañadas de salsas.
- Optar siempre por comidas de fácil digestión (arroz hervido, pollo o pescado blanco a la plancha, jamón York o zanahoria y patata hervida...)
- Frutas astringentes como pueden ser la manzana asada, el membrillo o el plátano maduro.
- Respecto a los lácteos es mejor optar por el yogur frente a la leche.
- Se deben evitar las verduras y frutas crudas y los dulces, bollería...
- En el caso de los niños en periodo de lactancia materna pueden continuar con las tomas habituales, así como los niños con biberón, pudiéndoles ofrecer suero de rehidratación igualmente.

Hay que tener en cuenta que la gastroenteritis vírica es muy contagiosa por lo que no es raro que aparezcan diferentes casos dentro de la misma familia o en el ámbito laboral. Es por ello que se deben extremar las precauciones para evitar su contagio mediante el lavado frecuente de manos con agua y jabón, evitar los contactos de la mucosa de la boca entre personas, o compartir utensilios personales (como cubiertos, toallas, servilletas...) con la persona afectada.

¿Cuándo debe consultar con el médico?

La gastroenteritis vírica suele tener un curso benigno y se suele resolver con los consejos mencionados en 3-4 días aunque puede haber algún caso que se complique y por lo que debería consultar con su médico:

- Dolor abdominal agudo muy intenso.
- Fiebre alta (mayor de 38.5 º-39º C) mantenida a pesar de tomar antitérmicos.
- Sangre y moco en las heces.
- Si no mejoran los vómitos o la diarrea a pesar del tratamiento dietético y la hidratación tras 4 días y persisten en gran número los vómitos o las deposiciones diarreicas.
- Si presenta signos de deshidratación como la boca seca y/o piel pálida.

Adaptación del artículo "Cómo esquivar la gastroenteritis este otoño" de Mercedes Ricote Belinchón del GDT de Digestivo de SEMERGEN.

Equipo médico PacientesSemergen.es

Dr. Javier Precioso Costa NC: 4622492

Dr. Fernando M^a Navarro Ros NC: 4622291