

CON LA llegada del verano aumentan los problemas digestivos como gastroenteritis, acidez, diarrea... debidos principalmente a intoxicaciones alimentarias, alimentos en mal estado, agua contaminada, modificación de hábitos alimenticios...

Con el ascenso de las temperaturas, se incrementa la probabilidad de proliferación de microorganismos como bacterias, virus o parásitos que pueden provocar estas gastroenteritis o trastornos digestivos.

¿Qué es y cómo actuamos ante una gastroenteritis?

Al hablar de gastroenteritis, estamos describiendo un proceso que cursa con:

Diarrea (disminución de la consistencia de las heces con un aumento del número de deposiciones) asociada o no a vómitos y dolor abdominal tipo retortijón, con constante sensación de defecar.

No suele cursar con fiebre ni alteración del estado general y, suele ceder, en 3-5 días. En el caso de intoxicación por Salmonella, el periodo de incubación es superior (24-48 horas). Cursa con heces menos voluminosas y puede observarse en ellas sangre y/o moco. Presentan dolor abdominal intenso, fiebre y escalofríos.

En general, las infecciones intestinales se adquieren por ingestión de agua o alimentos contaminados o por transmisión de persona a persona (por la ruta fecal-oral).

En el caso de la Salmonella, que es en nuestro país el agente bacteriano más frecuentemente implicado en las gastroenteritis agudas bacterianas, la transmisión se produce por la ingesta de pollos, huevos de gallina y productos lácteos, siendo raro el contagio de persona a persona o por agua.

¿Cómo se previene?

Puesto que la vía más frecuente de adquisición de una infección intestinal es a través de los alimentos o agua contaminada, se debe cuidar el estado de los productos ingeridos, tanto su conservación, como su cocinado.

No beber agua de ríos o fuentes estancadas, lavar adecuadamente la verdura que se va a ingerir cruda, evitar el consumo de productos que tengan entre sus ingredientes huevo crudo y hayan estado sometidos a altas temperaturas y un adecuado cocinado de carnes pueden evitar muchas infecciones intestinales.

En general, los pacientes necesitan simplemente una adecuada hidratación. Existen muchos preparados, para el alivio sintomático de la diarrea y los calambres abdominales, que disminuyen la motilidad

¿Cómo evitar los problemas digestivos en verano?

El tratamiento farmacológico dependerá de los síntomas del paciente, especialmente su frecuencia y severidad



Las infecciones intestinales se adquieren por ingestión de agua o alimentos contaminados o por transmisión de persona a persona.



PREVENCIÓN

- **Alimentación.** Se debe cuidar el estado de los alimentos ingeridos, tanto en su conservación, como su cocinado.
- **Agua.** No beber agua de ríos o fuentes estancadas.
- **Limpieza.** Lavar adecuadamente la verdura que se va a ingerir cruda.
- **Huevo.** Evitar el consumo de productos que lleven huevo y haya estado sometido a altas temperaturas.
- **Carne.** Un adecuado cocinado de las carnes puede evitar muchas infecciones.



La transmisión de la salmonella se produce por la ingesta de pollos, huevos de gallina y productos lácteos.

intestinal y/o aumentan la absorción de líquidos.

En la mayoría de los casos no se requiere la administración de antibióticos. Pueden prolongar el cuadro diarreico y el periodo de transmisión de la infección a otras personas.

¿Y cuándo hablamos de tener una digestión pesada?

La digestión pesada tiene lugar cuando el proceso de la digestión se enlentece, no se realiza normalmente: como resultado nuestro estómago se inflama, se puede llegar a sentir dolor en la boca del estómago, sensación temprana de plenitud, ardor...

El ardor o quemazón que asciende desde el estómago hacia la garganta es el principal síntoma del reflujo gastroesofágico. Es posible que se asocie al paso de alimentos ácidos o amargos desde el estómago a la boca.

Generalmente empeora tras las comidas, especialmente con los alimentos que favorecen la relajación del esfínter o con excesos dietéticos. En muchos casos también empeora durante el descanso nocturno o cuando se flexiona el tronco.

El chocolate, la pimienta o especias, la menta, las grasas, el café y las bebidas alcohólicas favorecen la relajación del esfínter esofágico inferior y, por lo tanto, el reflujo. También el tabaco produce relajación del esfínter.

En general, los casos leves y no complicados sólo requieren controlar los síntomas y la duración del tratamiento depende solamente de las molestias que refiere el paciente.

El tratamiento farmacológico dependerá de los síntomas del paciente, especialmente su frecuencia y severidad. En algunas ocasiones es suficiente con tomar antiácidos, aunque en algunos casos es necesario bloquear la secreción ácida del estómago.

Recuerda que tu farmacéutico siempre está dispuesto a darte su mejor consejo y la atención farmacéutica que necesitas. ●

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

