

**Un marco educativo en microbiología centrado en la niñez**

**Diarrea**

*Mamá: ¡Mi barriga ruge como un león y duele!*



"Niño jugando al papel higiénico" por kudumomo bajo licencia CC BY 2.0.

**Ares Sánchez**

Servicio de Pediatría  
Departamento de  
Salud  
Hospital General Universitario de Alicante

# Un marco educativo en microbiología centrado en la niñez

## Diarrea

Hoy Ahmed no se encuentra bien. Esta mañana se ha levantado como cualquier otro día, pero después de desayunar ha notado cómo su barriga rugía como un león y tenía una sensación extraña que nunca antes había sentido. Tras varios ruidos, empezó a dolerle un poco la barriga y sintió ganas de ir al baño. Como Ahmed es un niño grande, fue rápidamente al baño a hacer caca, y el dolor desapareció rápidamente. Ahora se sentía mejor, pero vio que, en lugar de la caca en forma de salchicha que Ahmed suele hacer, esta vez era líquida como el agua y tenía unos pequeños



trozos cafés flotando en ella. Preocupado, llamó a su madre y ella le dijo que tenía diarrea.

### *¿Qué es la diarrea?*

La diarrea es cuando nuestra caca se vuelve líquida como agua o papilla. Aunque a veces sólo notamos este cambio, la diarrea suele ir acompañada de otras sensaciones desagradables, como dolor de barriga o ganas de vomitar. A veces también podemos tener fiebre.

### *¿Por qué tenemos diarrea?*

La diarrea puede tener muchos culpables, pero la mayoría de las veces está causada por el ataque de microorganismos (virus, bacterias, parásitos) al estómago y al intestino, que son los lugares donde nuestro cuerpo absorbe los alimentos y hace caca. Nuestro intestino está lleno de microorganismos, casi todos ellos amigos nuestros que nos ayudan a digerir los alimentos, pero de vez en cuando, microorganismos no amigos, los llamados patógenos, entran en el intestino, normalmente siguiendo el mismo camino que los alimentos. Cuando lo hacen, pueden aprovechar para atacar nuestro intestino y hacer que haga lo contrario de lo que suele hacer: en lugar de absorber y conservar el agua que bebemos, la desechan y hacen que salga con la caca. Así, tenemos una caca con mucha más agua de lo normal.

### *Si tengo diarrea y voy al médico, ¿qué me hará?*

Cuando tenemos diarrea, los médicos nos hacen preguntas y nos examinan para ver cómo estamos y cómo pueden ayudarnos. Nos preguntarán cuánto tiempo hace que tenemos diarrea, si tenemos ganas de vomitar o estamos vomitando, si tenemos fiebre, si no hacemos suficiente pipí. Después nos examinará para ver si nos duele algún lugar de la barriga, si tenemos la boca muy seca o si tenemos algún otro problema. Sólo con estas preguntas y este examen, nuestro médico será capaz de ayudarnos.

## Un marco educativo en microbiología centrado en la niñez

### *¿Cuál es el tratamiento de la diarrea?*

El mayor problema cuando tenemos diarrea es que nuestros cuerpos pierden mucha agua y sales, lo que puede deshidratarnos: nuestros cuerpos tienen menos agua de la que necesitan. Por lo tanto, la diarrea tiene un tratamiento principal: beber agua para que el cuerpo reciba tanta agua como la que se elimina con la caca. Para ayudarnos a sentirnos mejor, nuestro médico y nuestros padres nos pedirán que bebamos agua o suero fisiológico (una especie de jugo muy rico que ayuda a nuestro cuerpo a recuperarse). Además, nuestro médico puede darnos un jarabe con bacterias que pueden combatir los microorganismos que nos están atacando.

### *¿Qué puedo hacer para evitar la diarrea?*

Por suerte, hay una forma de evitar la diarrea la mayoría de las veces: antes de comer o de llevarnos las manos a la boca tenemos que lavarnos las manos con agua y jabón. ¡Con este sencillo truco podemos olvidarnos de la diarrea! Además, hay que procurar no comer cosas que se hayan caído al suelo o se hayan dañado (por ejemplo, una fruta que se puso mala porque nadie la ha comido durante mucho tiempo en la cocina).



"Niños lavándose las manos en un lavamanos escolar en Pahuit, Guatemala". Por Water, Sanitation, and Hygiene Photos bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0.