El estilo de vida ajetreada, la falta de tiempo para seleccionar y preparar los alimentos y el consumo habitual de comidas preparadas repercuten de forma desfavorable en la calidad de vida de los niños y en su salud digestiva. Las tensiones derivadas del estrés por problemas externos o intrafamiliares son captadas por los pequeños y su aparato digestivo padece por ello. Con relación a las infecciones intestinales de los niños en los países desarrollados, en muchos casos, podrían evitarse con una mejora de los hábitos higiénicos.

Según un estudio realizado recientemente, el 84 por ciento de las madres considera que la prevención es fundamental para evitar desórdenes digestivos en sus hijos.

En este sentido, en el DMSD se ha promovido a través de los Talleres Chiquidigestivos la educación desde la infancia para prevenir enfermedades y evitar que los más pequeños padezcan desórdenes digestivos.

"Muchas de las consultas a expertos están relacionadas con molestias o síntomas que no responden a un origen patológico sino funcional; la instauración de conductas adecuadas en la infancia tiene sin duda repercusión en edades posteriores de la vida", afirmó Jefe de la Sección de Gastroenterología Pediátrica del Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla, Federico Argüelles Martín, durante la celebración del DMSD en España. "Una dieta equilibrada y hábitos saludables contribuyen a mejorar la calidad de vida de los niños y a prevenir alteraciones digestivas", concluyó el doctor.

A través de estos talleres se ha hecho hincapié en la importancia de una alimentación saludable, en el que se recomiendan una serie de hábitos preventivos adaptados a los más pequeños, como cuidar la alimentación, (dieta rica en verduras, no abusar de las grasas, toma diaria de leches fermentadas con bífidobacterias, etc.), tener una vida activa, hacer ejercicio físico, respetar los horarios de las comidas y beber como mínimo litro y medio de líquido al día son algunos de los consejos.

LA DIARREA

La FEAD señala la elevada incidencia de la diarrea y la necesidad de que la sociedad adquiera unas normas para disminuir la elevadísima mortalidad que implica. Actualmente la diarrea es la segunda causa de muerte infantil después de la neumonía, sobre todo en niños menores de 5 años.

La importancia epidemiológica de la diarrea estriba en que a nivel mundial cada año mueren 1.500.000 personas, sobre todo niños menores de 5 años, y que dos de cada tres muertes pueden ser evitables con medidas relativamente simples, como la potabilización del agua, medidas higiénicas y tratamiento con soluciones de rehidratación oral.

Los últimos datos disponibles cifran en 16.000 las muertes que ocasiona la diarrea en Europa cada año. En España, según el Ministerio de Sanidad, se producen 500 muertes anuales por esta causa. En Europa la diarrea se considera la enfermedad más frecuente en el niño sano, estimándose una incidencia anual de entre 0,5 a dos episodios en menores de 3 años.

A los 5 años la mayoría de los niños han tenido alguna vez infección por Rotavirus, el germen responsable de casi el cincuenta por ciento de los casos de diarrea, conocido como el virus de la gastroenteritis aguda infantil.

En Europa tiene una importancia destacada la ‘diarrea del viajero'. Se estima que entre el veinte y el cincuenta por ciento de los sujetos que viajan a países endémicos de diarrea, como África, Asia y América Central o del Sur (unos 10 millones de personas al año) desarrollan una diarrea infecciosa, que podría evitarse con medidas higiénicas.

LA PREVENCIÓN

diarreas están causadas en un noventa por ciento de los casos por agentes infecciosos, muchos de los cuales se pueden transmitir por el agua y alimentos. El presidente de la FEAD y profesor de Medicina en la Universidad de Granada, Manuel Valenzuela, recomienda adquirir unas medidas básicas higiénico-dietéticas en nuestros hábitos diarios para prevenirlas, sobre todo de cara al periodo estival, como son no comer carne cruda, evitar el uso de huevo en las mayonesas y cuidar la manipulación de pasteles y tartas.

También aconseja extremar la higiene sobre todo en lo que al lavado de manos y alimentos se refiere; beber siempre agua de procedencia segura; mantener los alimentos a temperaturas seguras; separar las carnes y pescados crudos; cocinar los alimentos completamente; exigir el carnet de manipulador de alimentos a las trabajadores de empresas de alimentación; y evitar, en la medida de lo posible, que los animales domésticos entren en la cocina.

Entre las medidas de prevención, los expertos también recomiendan la vacunación anti-rotavirus en los menores de 3 años, principalmente en la época fría del año.

TRATAMIENTO

Muchos de los pacientes con diarrea mueren por deshidratación, como ocurre por ejemplo en el cólera. El punto clave en el tratamiento de la diarrea es la rehidratación oral. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda desde 2004 soluciones de rehidratación oral de baja osmolaridad, que contienen azúcar, sal y agua. Están preparadas en sobres para diluir en agua potable y son el arma más eficaz para reducir la mortalidad por diarrea. La alimentación oral, sobre todo con cereales hervidos y suplementos vitamínicos, debe reintroducirse de un modo precoz. Los antibióticos sólo deben usarse bajo prescripción del médico, después de haber realizando un examen bacteriológico de las heces.

Los probióticos, microorganismos vivos que reparan la flora intestinal y colaboran en la digestión y absorción de vitaminas y minerales, son útiles en el tratamiento de la diarrea.

En palabras del Doctor Federico Argüelles Arias, Director de Actividades Fundacionales de la FEAD y médico especialista en Aparato Digestivo del Hospital Virgen Macarena de Sevilla, "la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO) llama la atención sobre el problema de las infecciones intestinales y nuestro objetivo, el de la Fundación Española de Aparato Digestivo, es hacer ver que aún en nuestro país se deben tomar más medidas para evitar estas infecciones".

imprimir
correo
menéame
Compartir
1