Seguramente, en más de una conversación familiar o entre amigos has escuchado la frase “dicen que anda un virus muy fuerte”, al momento de hablar sobre las molestas enfermedades estomacales. Y en cierto punto, esa frase popular tiene mucha razón en esta época del año cuando crecen las consultas médicas por gastroenteritis.

La gastroenteritis aguda es una infección que afecta el sistema digestivo, en la mayoría de los casos causada por virus como el norovirus, rotavirus y adenovirus, y según los especialistas tiene su peak en las estaciones de verano y otoño. Las autoridades sanitarias advierten sobre la necesidad de reforzar las medidas de prevención para evitar contagios, especialmente entre niños, niñas, adolescentes, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

Anuncio Patrocinado

Los brotes más frecuentes se producen en colegios, jardines infantiles y hogares de ancianos, donde el contacto cercano favorece la transmisión. Sin embargo, basta que un niño o niña se enferme para que el virus se expanda a buena parte de la población que lo rodea.

“El contagio es sencillo y se trata de ‘comerse el virus’. Si una persona está cursando por una gastroenteritis viral hay que exacerbar los cuidados de lavado de manos porque al atender a un niño que está con problemas gastrointestinales me puedo contagiar (…) Los conglomerados son factores de riesgos y en jardines infantiles y colegios son importantes para los más pequeños. Un niño puede contagiar a todo un curso si no se extreman las medidas”, comentó el doctor Javier Bravo, académico de la Facultad de Ciencias Médicas en la Universidad de Santiago.

Para el académico, entre los principales vehículos de transmisión destacan las cucharas u otros utensilios, ya que la saliva queda en el utensilio y otra persona “se lo come” y así se va contagiando a otras personas. Ojo, que las caricias y los saludos de boca a boca también son contagiosos.

“Los síntomas habituales son vómitos y diarreas, y puede haber fiebre. Eso sí, hay que estar alerta cuando una gastroenteritis se empieza a complicar, que tiene que ver cuando la diarrea empieza a ser con sangre, porque generalmente es como agua nomás. Además, cuando los vómitos son tan frecuentes que evitan que el paciente logre ingerir la cantidad de agua suficiente o cuando la fiebre que es

normal dentro de una infección ya tenga una duración de 3 días y más", aseguró el experto a Diario Usach.

Para los especialistas, al momento de tener la enfermedad o convivir con alguien que la tenga es fundamental mantener una buena hidratación, especialmente en niños y adultos mayores. Evitar alimentos pesados o irritantes, optando por una dieta blanda y lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de ir al baño y antes de preparar alimentos.

"Lo que hemos visto a través de los estudios es que una alimentación sana y balanceada es lo que necesita el paciente. No requiere regímenes especiales, solo hacerle una remoción del régimen de los alimentos que sean muy azucarados, azúcares refinados como los pasteles, las tortas y los alimentos que sean muy agresivos para el estómago, que estén muy condimentados, fuera de eso la alimentación habitual, no agresiva está dentro de lo recomendado en la magnitud de que el paciente pueda tolerar", comentó el pediatra y académico la Usach.

Ante un dolor fuerte, muchas personas suelen confundir el virus con una intoxicación alimentaria, aunque son dos contextos completamente diferentes, especialmente a la hora de evaluar cuántos miembros de la comunidad se enferman al mismo tiempo.

"El cuadro inicial es muy difícil de diferenciar, la herramienta más útil es respecto a la cantidad de infectados. Una gastroenteritis infecta a una pura persona, que es la que está en contacto y si tengo más casos familiares generalmente van como en escalada, si se enferma primero el más pequeño, luego el más grande, los abuelos y así. Cuando estoy en el contexto de una intoxicación alimentaria hablamos de que al menos dos componentes de la misma familia caen después de la exposición a un alimento, entonces ahí la historia es distinta", sostuvo el doctor Bravo.

y tú, ¿qué opinas?