

# Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Mar 04, 2025

## Diarrea en adultos

La diarrea es común y a menudo desaparece por sí sola después de unos días. La mayoría de las veces no hay nada de qué preocuparse, pero a veces puede ser una señal de un problema mayor. Si te sientes muy enfermo, deshidratado o tus síntomas duran demasiado, es posible que debas consultar a un médico.

Esta información se refiere a la diarrea en adultos causada por un virus o una bacteria. Algunos de los tratamientos de los que hablamos no están recomendados para los niños. Para obtener más información sobre la diarrea en los niños, consulte nuestra información para el paciente titulada: *Diarrea en los niños*

### Qué es la diarrea?

Si tiene diarrea, sus heces son blandas y acuosas, y necesita ir al baño con más frecuencia de lo habitual.

Las causas de la diarrea son muy variadas. Esta información cubre la diarrea causada por una **infección** con un virus o una bacteria. Este tipo de infección se puede contraer de varias maneras, entre ellas:

- **Alimentos o bebidas contaminados:** El consumo de alimentos o bebidas que contengan bacterias o virus dañinos puede causar diarrea. Esto a menudo se debe a una mala higiene de los alimentos o al agua no tratada.
- **Contacto de persona a persona:** Se puede contraer diarrea de alguien que la tenga. Esto sucede cuando tocas algo que está contaminado con rastros de sus heces (por ejemplo, la mano de la persona) y luego te llevas la mano a la boca (por ejemplo, cuando comes).
- **Superficies contaminadas: Objetos** como manijas de puertas o artículos compartidos pueden transportar rastros de un virus o bacteria de las heces de una persona infectada. Tocar estas superficies y luego la boca puede provocar una infección.

Las personas a menudo contraen diarrea cuando viajan a otros países (llamada diarrea del viajero).

### Cuáles son los síntomas de la diarrea?

Además de heces acuosas, también puede tener vómitos o calambres estomacales. Debido a que pierdes agua en las heces, tener diarrea significa que tu cuerpo puede perder demasiado líquido (te deshidratas). Esto hace que sienta sed, y es posible que tenga orina de color oscuro o se sienta somnoliento.

Si la diarrea no desaparece en unos días, debe consultar a un médico. También debe consultar a un médico si:

- tiene fiebre alta
- Hay sangre en las heces
- Has estado viajando al extranjero
- Acabas de salir del hospital
- trabajas como cuidador, o
- Trabajas en un trabajo en el que manipulas alimentos.

Si está demasiado enfermo para comer o beber, consulte a un médico lo antes posible.

### Cuáles son las opciones de tratamiento para la diarrea?

#### Cuidando de ti mismo

Algunas personas prefieren comer alimentos sencillos, como pan, si tienen diarrea. Pero lo más importante es **tener suficiente para beber**.

Es mejor evitar las bebidas que contienen mucho azúcar, ya que pueden empeorar la diarrea. También debes evitar las bebidas que contengan cafeína.

También puedes ir a una farmacia y comprar **sales de rehidratación que mezclan** con agua. Están diseñados para reemplazar los líquidos y las sales minerales que su cuerpo puede haber perdido. Para las personas con deshidratación leve, no está claro si son mejores para la rehidratación que el agua o los refrescos.

#### medicamentos

Hay dos tipos principales de medicamentos que pueden ayudar si tiene diarrea: **antibióticos** para combatir infecciones **bacterianas** y **antidiarreicos** para ralentizar las deposiciones.

**Los antibióticos** son medicamentos que matan las bacterias. No todas las diarreas son causadas por bacterias, por lo que los antibióticos no son el tratamiento adecuado para todas las personas. Es posible que su médico le haga pruebas para ver qué tipo de diarrea tiene.

Los antibióticos también tienen efectos secundarios. Algunos de estos efectos secundarios pueden ser similares a los síntomas que desea tratar, como náuseas, dolor de estómago o

## Diarrea en adultos

diarrea. Sin embargo, no suelen ser lo suficientemente graves como para que las personas dejen de tomar sus antibióticos.

**Los antidiarreicos** ayudan a tratar la diarrea al ralentizar las deposiciones. Puedes comprarlos en una farmacia. Es una buena idea empacar un poco de este medicamento cada vez que se vaya de vacaciones.

Estos medicamentos son una solución a corto plazo para las personas con síntomas leves o para aquellas que se están recuperando y necesitan viajar.

No se recomiendan para la diarrea grave, ya que pueden enmascarar los síntomas. Esto significa que, debido a que reducen su diarrea, parece más recuperado de lo que realmente está.

Algunos de estos medicamentos pueden causar efectos secundarios, como vértigo y estreñimiento.

No debe tomar estos medicamentos si tiene fiebre o si hay sangre o mucosidad en las heces. Si tiene estos síntomas, debe consultar a un médico.

## Qué pasará después?

La diarrea no suele ser grave. La mayoría de las personas mejoran por sí solas sin ningún problema.

El principal riesgo es perder demasiada agua (deshidratarse). Por lo tanto, es importante beber muchos líquidos, especialmente si eres una persona mayor. Beber a menudo, en pequeños sorbos, puede ser la mejor manera de beber con malestar estomacal. En ocasiones, las personas que se deshidratan mucho necesitan ir al hospital.

## Prevención

Puede ayudar a prevenir la diarrea lavándose las manos con jabón después de ir al baño, antes de preparar la comida y antes de comer. Si vas a viajar y no es posible lavarte las manos, debes intentar utilizar gel hidroalcohólico.

Hay otras precauciones que puedes tomar cuando viajes al extranjero, especialmente en países donde el agua del grifo puede no ser segura para beber.

Cuando viaje a estos países, solo debe beber agua que esté embotellada y debidamente sellada. Evite comer o beber:

- hielo y agua del grifo
- ensaladas, frutas previamente peladas y alimentos crudos
- Condimentos y salsas sin envasar
- comida de vendedores ambulantes y buffets.

## Diarrea en adultos

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

