

La consulta de Juan Toral

Médico de Urgencias de Hospital Perpetuo Socorro

El especialista de Urgencias explica cómo debemos actuar ante un episodio de vómitos y diarrea y alerta de que el consumo de bebidas isotónicas no sólo no sirve para reponer lo perdido en una gastroenteritis, por ejemplo, sino que el exceso de azúcares y sodio que llevan puede resultar incluso contraproducente

«El suero es el mejor remedio ante vómitos y diarreas»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Es aconsejable tomar bebidas isotónicas ante trastornos estomacales?

— Existe la falsa creencia en muchas personas de que los isotónicos diseñados para la práctica deportiva son adecuados para evitar la deshidratación que los vómitos y diarreas provocan como efecto de trastornos estomacales. Pero estas bebidas no sólo no sirven para reponer lo perdido en una gastroenteritis, por ejemplo, sino que el exceso de azúcares y sodio que llevan puede resultar incluso contraproducente en casos graves.

— ¿Por qué?

— Las bebidas isotónicas están diseñadas para reponer las pérdidas de líquido, azúcares y sobre todo sales que se pierden a través del sudor durante el ejercicio, pero no para reponer las pérdidas que salen de nuestro cuerpo cuando sufrimos vómitos o diarrea. En estas situaciones también se pierde líquido y sales pero a diferentes proporciones que durante el ejercicio físico y estas deben reponerse pero no a cualquier concentración, sino en su justa medida, la cual no es la existente en las bebidas isotónicas.

— ¿Qué proporciones son las adecuadas?

— Con el sudor se elimina sobre todo mucho sodio pero con los vómitos-diarreas lo que perdemos sobre todo es mucho potasio y poco sodio. Por ello es imposible que con las bebidas isotónicas se reponga lo perdido ante estas patologías ya que básicamente no se ajustan a las demandas que en estas circunstancias tiene nuestro cuerpo y si lo intentamos la probabilidad de deshidratarnos es alta. Afortunadamente muchas de las deshidrataciones suelen ser leves y la verdad es que no importa mucho si tomamos una cosa u otra ya que nuestro propio organismo es sabio e intenta reestablecer el orden pero en casos graves sí supone una enorme diferencia.

— ¿Cuál es el mejor remedio?

— El mejor remedio para hacer



Juan Toral, médico de Urgencias de Hospital Perpetuo Socorro.

frente a una gastroenteritis o cualquier afección que curse con vómitos y diarreas es tomar suero de rehidratación oral. Cuando se vomita nos resulta muy difícil beber y retenerlo, por lo que no podemos reponer estas pérdidas por vía oral. Con la diarrea, el riesgo de perder líquido es alto y puede que nos quedemos cortos ingiriendo líquido. Además no sólo se pierde agua sino que también, como explicaba, se pierden sales, que a su vez son necesarias para que nuestro cuerpo pueda retener agua. Por eso en plena gastroenteritis no basta con tomar mucha agua o manzanilla ya que tenemos también que tomar las sales que se están perdiendo. Si no lo hacemos nos mantendremos en números rojos, puesto que

lo que tomamos por la boca lo eliminamos directamente sin retener nada.

— ¿Qué diferencias hay entre el suero y las bebidas isotónicas?

— Simplemente necesitamos ir a la etiqueta de la composición de ambos líquidos para hacernos una idea de las diferencias. La concentración de cloro y sodio en un suero de rehidratación que nos darán en la farmacia es casi la mitad que en una bebida isotónica, mientras que la de potasio es cuatro veces mayor. El problema es si estamos ante una deshidratación moderada-grave y se opta por tomar grandes cantidades de bebidas isotónicas, el aporte de sodio que estaríamos tomando sería casi el doble que el de las soluciones de farmacia.

UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

TE MERECE
UN RECONOCIMIENTO
Médico

La Unidad de Medicina Deportiva de HPS cuenta con un equipo de gran prestigio, especializado en Reconocimientos Médicos Deportivos.

Los reconocimientos son necesarios para una segura práctica deportiva y están dirigidos a deportistas profesionales y amateurs que desean mejorar su rendimiento deportivo.

928 49 99 00
HPShospital.es

Sueros de rehidratación

■ En función de los gustos y preferencias hay sueros de rehidratación oral para todos los públicos. Dada la importancia de su ingesta es más que recomendable buscar el

tipo que sea más agradable para cada paciente, ya sea en tetrabrik, en sobre, para mezclar con agua o con el sabor que más apetezca. En cualquier caso siempre

está la opción de elaborar un suero casero con un litro de agua, dos limones, media cucharada de bicarbonato, media cucharada de sal y dos o tres de azúcar. Para su

elaboración, que es muy sencilla, basta con hervir un litro de agua y añadirle el jugo de dos limones y el resto de ingredientes e ir tomándolo poco a poco.