

GUÍA COMPLETA – ANTIDIARREICOS Y PROBIÓTICOS

 **Para Técnicos en Farmacia (y para explicar genial en el mostrador)**

¿QUÉ ES LA DIARREA?

La **diarrea** se define como un aumento en la **frecuencia**, el **volumen** o la **fluidez** de las deposiciones.

➡ Si una persona tiene **más de tres deposiciones blandas o líquidas al día**, ya se considera clínicamente diarrea.

Puede tener múltiples causas:

- ♦ Infecciones: virus, bacterias, parásitos
- ♦ Intolerancias alimentarias (lactosa, fructosa...)
- ♦ Fármacos (antibióticos, laxantes...)
- ♦ Estrés o ansiedad
- ♦ Enfermedades inflamatorias intestinales (Crohn, colitis...)

En muchos casos, es un **mecanismo de defensa del cuerpo**, por eso, no siempre conviene cortarla de golpe.

¿CUÁNDO SE PUEDE TRATAR EN la FARMACIA?

Podemos recomendar productos si:

- ♦ Es un **adulto sano**.
- ♦ La diarrea es **leve o moderada**.
- ♦ No hay **fiebre alta** (>38 °C)
- ♦ No hay **sangre o moco** en las heces.
- ♦ No hay signos de **deshidratación grave**.

 *Consejo profesional:* Si la persona puede beber líquidos y no está demasiado afectada, podemos recomendar tratamiento y dar pautas dietéticas.

¿CUÁNDO HAY QUE DERIVAR?

 Deriva al médico si:

- La diarrea dura más de **48 horas** sin mejoría.
- Hay **fiebre alta** o **sangre en las heces**.
- Es un **niño pequeño, anciano o inmunodeprimido**.
- Hay signos de **deshidratación**: ojos hundidos, boca seca, orina escasa, decaimiento.

PREGUNTAS CLAVE EN EL MOSTRADOR

1. ¿Desde cuándo tiene diarrea?
2. ¿Cuántas veces va al baño al día?
3. ¿Tiene fiebre, vómitos o sangre?
4. ¿Toma alguna medicación?
5. ¿Es para un niño, adulto o persona mayor?

PRINCIPIOS ACTIVOS SIN RECETA

LOPERAMIDA

-  Frena el movimiento del intestino (inhibe el peristaltismo).
-  Disminuye la urgencia y frecuencia de deposiciones.

 **No se recomienda** si la diarrea es infecciosa (vímica o bacteriana), porque **retiene el patógeno** dentro.

-  Contraindicada si hay fiebre o sangre.
-  Puede causar estreñimiento y somnolencia.

Qué le decimos al paciente: 😊 *Si hay virus, es mejor no bloquear el intestino. Hay productos a parte de la loperamida, (como los que te explico abajo) que frenan la pérdida de agua sin retener lo que el cuerpo quiere expulsar.*

▶ RACECADOTRILO

🧬 Reduce la hipersecreción de agua y electrolitos, pero **no altera la motilidad intestinal**.

✅ Menos efectos secundarios que loperamida.

🍼 Apto desde los 3 meses.

👍 Compatible con antibióticos.

Qué le decimos al paciente: 😊 *“Ayuda a evitar la deshidratación sin bloquear el intestino. Actúa donde hace falta, pero permite al cuerpo eliminar lo que no necesita.”*

▶ DIOSMECTITA

🧬 Arcilla medicinal natural (esmectita purificada).

✅ Absorbe toxinas, virus y bacterias.

✅ Protege la mucosa intestinal.

✓ Apta en niños, embarazadas y ancianos.

⚠️ Puede causar estreñimiento leve.

😊 Qué le decimos al paciente: *“Actúa como una esponja: atrapa los bichos y protege el intestino. Natural y sin efectos secundarios importantes.”*

▶ XILOGLUCANO

🧬 Polisacárido vegetal (extraído del tamarindo).

✅ Forma una película bioactiva que protege la mucosa intestinal.

✅ Evita que los patógenos se adhieran a la pared intestinal.

✓ Apto para todas las edades.

✓ Ideal en diarreas funcionales (estrés, alimentación...).

😊 Qué le decimos al paciente: *“Este producto crea una capa protectora en el intestino, lo calma y evita que se irrite más. Muy suave, apto para toda la familia.”*

OTROS PRODUCTOS RECOMENDABLES

SUERO ORAL

- **Qué es:** Mezcla equilibrada de agua, glucosa y sales minerales (sodio, potasio, cloruro, bicarbonato o citrato).
- **Función:** Previene y trata la deshidratación reponiendo electrolitos y líquidos perdidos.
- **¿Cómo se usa?:** En tomas fraccionadas, especialmente tras cada deposición. No sustituye la ingesta de alimentos.
- **¿Es recomendable?:**  Imprescindible en todos los casos, especialmente en niños y ancianos.

EL MITO DEL AQUARIUS

- **Error común:** Muchos pacientes creen que bebidas como el Aquarius® son sustituto del suero oral.
- **Realidad:** No contiene la proporción adecuada de sodio y glucosa para rehidratar de forma segura. Puede agravar la diarrea por su contenido en azúcares simples.
- **Recomendación:** Explicar claramente que el suero oral es la única opción segura y eficaz para la rehidratación.

PROBIÓTICOS

- **Qué son:** Los probióticos son microorganismos vivos —principalmente bacterias beneficiosas— que, al ser ingeridos en cantidades adecuadas, colonizan transitoriamente el intestino y proporcionan efectos positivos sobre la salud digestiva y la inmunidad.
- **Cómo actúan:** Compiten con microorganismos patógenos, fortalecen la barrera intestinal, modulan el sistema inmunológico y ayudan a restablecer el equilibrio de la microbiota alterada durante una diarrea.
- **Principales cepas eficaces:**
 - *Lactobacillus rhamnosus GG*: muy útil en diarrea infecciosa y prevención en niños.
 - *Saccharomyces boulardii*: levadura probiótica con evidencia en diarrea por antibióticos.
 - *Lactobacillus reuteri* y *Bifidobacterium lactis*: efectivas para el alivio de diarreas leves.

- **Indicaciones:**

- Diarrea viral aguda (rotavirus, norovirus).
- Diarrea del viajero.
- Diarrea asociada a antibióticos.
- Prevención de recurrencias en pacientes vulnerables.

Los **probióticos** son aliados clave para:

- ✓ Restaurar la flora intestinal.
- ✓ Reducir la duración de la diarrea.
- ✓ Mejorar la tolerancia digestiva.
- ✓ Prevenir recaídas.
- ✓ Aumentar la eficacia de otros tratamientos.

¿CUÁNDO RECOMENDARLOS?

- Como **coadyuvante** de cualquier antidiarreico.
- En **diarreas víricas** (rotavirus, norovirus...).
- La diarrea del **viajero**.
- En diarreas por **antibióticos**.
- En personas con **flora debilitada**.

💬 Qué le decimos al paciente: *“Te recomiendo acompañar el tratamiento con un probiótico para que tu intestino se recupere más rápido y evitar recaídas.”*

LAS CEPAS MÁS EFICACES

Saccharomyces boulardii

- ✓ Levadura probiótica resistente a antibióticos y ácidos gástricos
 - ✓ Muy útil en diarreas por antibióticos y del viajero
-

Lactobacillus rhamnosus GG (LGG)

- ✓ Muy estudiado, eficaz en diarreas infantiles y recuperación de flora
-

Bifidobacterium lactis

- ✓ Refuerza la inmunidad intestinal
 - ✓ Muy bien tolerado en niños y adultos mayores
-

Combinaciones multicepa

- ✓ Mezcla de lactobacilos, bifidobacterias y *S. boulardii*.
 - ✓ Muy eficaces en cualquier tipo de diarrea.
-

CONSEJOS FINALES

- ♦ No todos los probióticos son iguales: ¡fíjate en la cepa!
 - ♦ Conserva bien el producto (temperatura, fecha)
 - ♦ Separar la toma del antibiótico unas 2 horas (excepto *S. boulardii*)
 - ♦ Siempre dar pautas dietéticas y preguntar antes de recomendar
-

PROBIÓTICOS + TRATAMIENTO ANTIDIARREICO = RECUPERACIÓN COMPLETA

- 🎓 ¡Y un mostrador bien formado marca la diferencia!

MEDIDAS HIGIENODIETÉTICAS (¡Siempre acompañan al tratamiento!)

 **Reposo digestivo:** primeras horas solo líquidos suaves (caldo, agua, infusión de manzanilla, tila, jengibre si hay vómitos).

 **Hidratación oral:** suero oral.

 **Dieta astringente** al mejorar: arroz blanco, zanahoria cocida, plátano maduro, manzana cocida.

 Evitar: lácteos, fritos, azúcares, alcohol, y fibra insoluble.

 **Lavado de manos** frecuente para evitar contagios.

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN PRÁCTICA

El técnico en farmacia debe ser capaz de:

- Evaluar los síntomas y formular preguntas clave.
- Identificar cuándo es posible una intervención desde el mostrador.
- Elegir el producto adecuado (medicamento, probiótico o suero) según el perfil del paciente.
- Derivar cuando haya signos de alarma.