

# Remedios caseros para diarrea

**Autor:** Jesús Alejandro Ramírez Funes — [¿Cómo citar este artículo?](#)

## Introducción

Se conoce como diarrea cuando las defecaciones son demasiado frecuentes y con una composición con poca presencia de sólidos.

Más que por el número de deposiciones se considera que la diarrea puede definirse por el porcentaje de agua de la materia fecal. Se considera como tal cuando esta presenta más del 85 % de agua, siendo entre el 60 y el 85 % el porcentaje de una materia fecal normal. El número de deposiciones de una persona con diarrea puede variar muchas y llegar a ser de hasta más de 20 diarias.

## Tipos de diarrea

- **Diarrea aguda:** Es la que afecta al individuo como consecuencia de alguna causa puntual. Es la que no dura mas de unos 15 o 20 días. Este tipo de diarrea, que, en la mayoría de los casos, suele tener una causa vírica o bacteriológica es responsable en los países subdesarrollados de la muerte de muchas personas, especialmente niños o niñas por debajo de los 5 años.
- **Diarrea crónica:** Es una afección en la que el individuo presenta episodios de diarrea constante. En este caso responde a algún tipo de enfermedad corporal. Médicamente se dice que es la que dura más de 8 meses. Este tipo de diarrea supone un gran problema personal para las personas que la padecen tanto en su relación con otras personas como en su mundo laboral.

## Síntomas

Necesidad de evacuación intestinal inmediata, dolor de cabeza, debilidad, dolor de estómago etc.

## Causas

- Comer alimentos en mal estado que conducen a una intoxicación alimentaria.
- Beber agua contaminada.
- Comer productos venenosos o tóxicos, entre ellos las plantas venenosas.
- Alergias a los alimentos o problemas de absorción de los mismos, como la intolerancia a la lactosa o al gluten. Por ejemplo, muchas personas que no toleran bien la leche sufren fuertes diarreas después de beber la leche o comer queso.
- Una dieta con demasiada fruta o verdura en personas no acostumbradas.

- La ingestión de alimentos con cantidades de edulcorantes artificiales.
- Estrés

Síntomas de alguna enfermedad corporal. Dentro de estas tenemos:

- Gastroenteritis: una de las diarreas más habituales es la gastroenteritis producida por el virus de la gripe intestinal que suele afectar mucho a personas que viven en grupos en común ,como escolares, trabajadores de la misma empresa, miembros de una misma familia, etc.
- Síndrome del intestino irritable: En este síndrome se alternan episodios de diarrea junto con episodios de estreñimiento.
- Enfermedad de Crohn: Tipo de inflamación intestinal crónica autoinmune con aparición de sangre en las heces, dolor intestinal, fiebre, dolor al evacuar, etc.
- Colitis ulcerativa: Tipo de inflamación intestinal crónica de causas desconocidas con aparición de sangre en las heces.
- Sida
- Cáncer o tumores
- Radioterapia
- Cirugía intestinal
- Diabetes
- Enfermedades de la tiroides
- Algunos medicamentos o vitaminas. Entre los primeros son responsables de la aparición de diarreas los antibióticos y los antiácidos. La vitamina B , la vitamina C, o el magnesio,por ejemplo, tomadas en exceso o cuando son ingeridas por ciertos individuos sensibles producen diarrea.
- El alcohol.

## Prevención

Para evitar la aparición de la diarrea se tendría que seguir los consejos siguientes:

- Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de comer.
- Lavarse bien las manos después de tocar los alimentos, especialmente la carne cruda.
- No dejar la comida cocinada fuera del frigorífico mucho tiempo.
- Descongelar la comida en el microondas.
- Lavar los platos con agua y jabón si se ha depositado en ellos carne cruda.
- Lavar la vajilla bien después de comer.
- En los viajes al extranjero o en lugares de poca confianza beber solamente agua embotellada. Utilizar esta misma agua para lavarse los dientes.
- En los viajes al extranjero o en sitios de poca confianza no comer nada crudo.

## Ingredientes

- 1 cucharada de hojas de orégano mexicano (*Lippia berlandieri*)
- 1 cucharada de hojas o cáscara de fruto del nogal (*Juglans regia*)
- 1 cucharada de hojas de tomillo (*Thymus vulgaris*)
- 1 cucharada de partes aéreas de hinojo (*Foeniculum vulgare*)
- 1 cucharada de corteza de canela (*Cinnamomum zeylanicum*) o de encino (*Quercus spp*)
- medio litro de agua

## Utensilios

- 1 cuchara sopera de acero inoxidable
- 1 cuchillo de cocina
- 1 coladera de plástico
- 1 toallita de papel o tela para limpiar la mesa
- 1 papel filtro para cafetera
- 1 palita de madera
- 1 taza o tazón medidor de vidrio

## Forma de preparación

1. Trocear y desinfectar las plantas con alcohol de caña
2. Poner a hervir el agua con la canela y el nogal, bajar la flama y añadir las demás plantas dejando por 10 minutos
3. Colar y entibiar

## Forma de empleo y dosificación

Tomar como agua de uso durante el día hasta detener la diarrea.

## Precauciones o contraindicaciones

En caso de que se presente alguna irritación o molestia suspender inmediatamente el tratamiento.