



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO

**Día Mundial de
la Salud Digestiva 2011**

www.saludigestivo.es



**Hábitos adecuados de higiene y nutrición pueden
prevenir importantes patologías y molestias digestivas**

MÁS DE 400.000 NIÑOS SUFREN DIARREA AL AÑO EN ESPAÑA

- 110 países celebran el Día Mundial de la Salud Digestiva. El objetivo de este año es concienciar sobre la prevención y tratamiento de las infecciones intestinales y la importancia de inculcar hábitos nutricionales saludables desde la infancia.
- Dentro de las infecciones intestinales, la diarrea infecciosa afecta a más de 1.500 millones de personas cada año en el mundo y se considera la enfermedad que afecta más frecuentemente al niño sano en Europa.
- Los expertos de la Fundación Española del Aparato Digestivo recomiendan prevenir desde la infancia las enfermedades digestivas fomentando buenos hábitos saludigestivos y de higiene.

Madrid, 26 de mayo de 2011. En España, el 14% de los niños menores de 5 años sufren algún episodio de diarrea al año y 1.500 millones de personas en el mundo se ven afectadas por esta enfermedad, que supone un coste hospitalario estimado de 1.500€ por cada caso. Además de esta patología, los casos de estreñimiento infantil y dolor abdominal copan el 25% de las consultas pediátricas. Una mejora en los hábitos de higiene y de alimentación permitiría reducir su incidencia, mejorando la calidad de vida de los niños y sus familias.

Con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva, promovido por la **Organización Mundial de Gastroenterología (WGO)** el 29 de mayo, la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)** ha celebrado hoy una jornada dirigida a la población para inculcar desde la infancia la importancia de la prevención y el tratamiento de las enfermedades relacionadas con el bienestar digestivo de los más pequeños. El encuentro ha contado con el auspicio de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), la participación de la Fundación Theodora y la colaboración de Danone, Esteve y Salvat.

“El DMSD es una acción que pretende concienciar a la sociedad sobre problemas de salud digestiva que afectan al mundo y que son de gran importancia. Este año el objetivo es ofrecer recomendaciones a la población y a los pacientes para la prevención y el tratamiento de las infecciones intestinales”, afirma el Presidente de la FEAD, el **Dr. Manuel Valenzuela**. *“Al mismo tiempo, nos interesa comunicar la importancia de fomentar hábitos adecuados desde la infancia con el objetivo de prevenir diferentes patologías”.*

CON EL AVAL DE:



COLABORAN:



PARTICIPA:





FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO

Día Mundial de la Salud Digestiva 2011

www.saludigestivo.es



Educación desde la infancia. Talleres CHIQUIDIGESTIVO

El estilo de vida ajetreada, la falta de tiempo para seleccionar y preparar los alimentos y el consumo habitual de comidas preparadas repercuten de forma desfavorable en la calidad de vida de los niños y en su salud digestiva. Las tensiones derivadas del estrés por problemas externos o intrafamiliares son captadas por los pequeños y su aparato digestivo padece por ello. Con relación a las infecciones intestinales de los niños en los países desarrollados, en muchos casos, podrían evitarse con una mejora de los hábitos higiénicos.

Según un estudio realizado recientemente, el 84% de las madres considera que la prevención es fundamental para evitar desórdenes digestivos en sus hijos⁽¹⁾. En este sentido en el DMSD se ha promovido a través de los Talleres Chiquidigestivos la educación desde la infancia para prevenir enfermedades y evitar que los más pequeños padezcan desórdenes digestivos.

*“Muchas de las consultas a expertos están relacionadas con molestias o síntomas que no responden a un origen patológico sino funcional; la instauración de conductas adecuadas en la infancia tiene sin duda repercusión en edades posteriores de la vida”, ha afirmado **Federico Argüelles Martín**, Jefe de la Sección de Gastroenterología Pediátrica del Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla durante la celebración del DMSD en España. “Una dieta equilibrada y hábitos saludables contribuyen a mejorar la calidad de vida de los niños y a prevenir alteraciones digestivas”, concluye el doctor.*

A través de estos talleres (se adjunta resumen del contenido en el dossier SALUDIGESTIVO), se ha hecho hincapié en la importancia de una alimentación saludable, en el que se recomiendan una serie de hábitos preventivos adaptados a los más pequeños, como cuidar la alimentación, (dieta rica en verduras, no abusar de las grasas, toma diaria de leches fermentadas con bifidobacterias, etc.), tener una vida activa, hacer ejercicio físico, respetar los horarios de las comidas y beber como mínimo litro y medio de líquido al día son algunos de los consejos.

Infecciones intestinales: la diarrea

La FEAD señala la elevada incidencia de la diarrea y la necesidad de que la sociedad adquiera unas normas para disminuir la elevadísima mortalidad que implica. Actualmente **la diarrea es la segunda causa de muerte infantil después de la neumonía**, sobre todo en niños menores de 5 años. La importancia epidemiológica de la diarrea estriba en que a nivel mundial cada año mueren 1.500.000 personas, sobre todo niños menores de 5 años, y que dos de cada tres muertes pueden ser evitables con medidas relativamente simples, como la potabilización del agua, medidas higiénicas y tratamiento con soluciones de rehidratación oral.

Los últimos datos disponibles cifran en 16.000 las muertes que ocasiona la diarrea en Europa cada año. En España, según el Ministerio de Sanidad, se producen 500 muertes anuales por esta causa.

CON EL AVAL DE:



COLABORAN:



PARTICIPA:





FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO

Día Mundial de la Salud Digestiva 2011

www.saludigestivo.es



En Europa la diarrea se considera la enfermedad más frecuente en el niño sano, estimándose una incidencia anual de entre 0,5 a 2 episodios en menores de 3 años.

A los 5 años la mayoría de los niños han tenido alguna vez infección por Rotavirus, el germen responsable de casi el 50% de los casos de diarrea, conocido como el virus de la gastroenteritis aguda infantil.

En Europa tiene una importancia destacada la '**diarrea del viajero**'. Se estima que entre el 20 o 50% de los sujetos que viajan a países endémicos de diarrea, como África, Asia y América Central o del Sur (unos 10 millones de personas al año) desarrollan una diarrea infecciosa, que podría evitarse con medidas higiénicas.

Prevención: recomendaciones higiénico-dietéticas

Las diarreas están causadas en un 90% de los casos por agentes infecciosos, muchos de los cuales se pueden transmitir por el agua y alimentos. El **Dr. Manuel Valenzuela**, presidente de la FEAD y profesor de Medicina en la Universidad de Granada, recomienda adquirir unas **medidas básicas higiénico-dietéticas** en nuestros hábitos diarios para prevenirlas, sobre todo de cara al periodo estival, como son:

- no comer comida cruda, especialmente marisco, carne y pescado que no hayan sido meticulosamente conservados
- evitar el uso de huevo en las mayonesas y cuidar la manipulación de pasteles y tartas
- extremar la higiene sobre todo en lo que al lavado de manos y alimentos se refiere. Se calcula que el lavado de manos puede reducir los episodios de diarreas cerca de un 30%. El contacto manual con los alimentos preparados para comer representa un mecanismo por medio del cual los agentes patógenos causan diarrea
- beber siempre agua de procedencia segura
- mantener los alimentos a temperaturas seguras y separar las carnes y pescados crudos
- cocinar los alimentos completamente
- exigir el carnet de manipulador de alimentos a los trabajadores de empresas de alimentación
- evitar, en la medida de lo posible, que los animales domésticos entren en la cocina.

Entre las medidas de prevención, los expertos también recomiendan la vacunación anti-rotavirus en los menores de 3 años, principalmente en la época fría del año.

Tratamiento: rehidratación oral y probióticos

Muchos de los pacientes con diarrea mueren por deshidratación, como ocurre por ejemplo en el cólera. El punto clave en el tratamiento de la diarrea es la rehidratación oral. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda desde 2004 soluciones de rehidratación oral de baja osmolaridad, que contienen azúcar, sal y agua. Están preparadas en sobres para diluir en agua

CON EL AVAL DE:



COLABORAN:



PARTICIPA:





FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO

Día Mundial de la Salud Digestiva 2011

www.saludigestivo.es



potable y son el arma más eficaz para reducir la mortalidad por diarrea. La alimentación oral, sobre todo con cereales hervidos y suplementos vitamínicos, debe reintroducirse de un modo precoz. Los antibióticos sólo deben usarse bajo prescripción del médico, después de haber realizando un examen bacteriológico de las heces.

Los probióticos, microorganismos vivos que reparan la flora intestinal y colaboran en la digestión y absorción de vitaminas y minerales, son útiles en el tratamiento de la diarrea.

En palabras del **Doctor Federico Argüelles Arias**, Director de Actividades Fundacionales de la FEAD y médico especialista en Aparato Digestivo del Hospital Virgen Macarena de Sevilla, *“la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO) llama la atención sobre el problema de las infecciones intestinales y nuestro objetivo, el de la Fundación Española de Aparato Digestivo, es hacer ver que aún en nuestro país se deben tomar más medidas para evitar estas infecciones”*.

Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) es una institución privada sin ánimo de lucro, creada y promovida por la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) y sometida al protectorado del Ministerio de Educación y Ciencia.

Entre sus objetivos principales destacan promocionar la salud digestiva de la población española, realizar campañas de prevención de las enfermedades digestivas mediante la educación sanitaria de la población, apoyar la investigación en gastroenterología y promover la formación de calidad de los profesionales sanitarios en esta especialidad. Asimismo, dicha entidad colabora en programas de cooperación internacional dirigidos al tercer mundo.

La FEAD cuenta con el apoyo de los más de 2.100 gastroenterólogos a los que representa la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), una sociedad científica fundada en 1933.

Para más información:

Dpto. Comunicación FEAD
Almudena Aparicio (91 402 13 53)
Email: comunicacion@sepd.es

¹ Estudio U&A Danone, 2011

CON EL AVAL DE:



COLABORAN:



PARTICIPA:

