

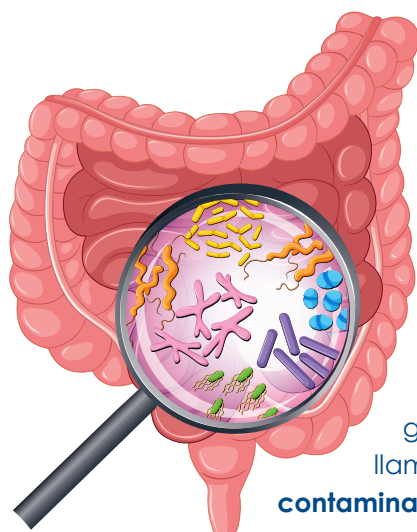
> ¿Qué es la Gastroenteritis?

La **gastroenteritis** es una **inflamación** de la mucosa interna del tracto gastrointestinal, que afecta tanto al **estómago** como a los **intestinos**. Se le conoce popularmente como gripe estomacal.

Esta afección se identifica por un **cambio brusco en la consistencia de las deposiciones**, que se vuelven líquidas o semilíquidas, y por un **aumento en su frecuencia deposicional**, alcanzando típicamente tres o más evacuaciones en un periodo de 24 horas (**diarrea**).

El origen de esta enfermedad es habitualmente **infeccioso** y se transmite principalmente por la **vía fecal-oral**, ya sea por **contacto directo entre personas o mediante la ingesta de agua y alimentos contaminados**. Es una enfermedad muy **contagiosa**.

Los **agentes causales** de la enfermedad más frecuentes son los **virus y las bacterias**, aunque pueden originarla **otros patógenos**.



En el caso de **los virus**, el **norovirus** destaca como la causa principal en adultos de países desarrollados, mientras que el **rotavirus** afecta mayoritariamente a la población infantil. Otros virus causantes son el **astrovirus o el adenovirus**. Se contagia **por contacto con personas infectadas o superficies contaminadas**. Esta afección provoca una **alteración transitoria de la capacidad del intestino para regular la absorción y la secreción de sales y agua**, así como un **rechazo de los alimentos**, lo que provoca diarrea y pérdida de líquidos.

Por otro lado, **las bacterias** como la **Salmonella, el Campylobacter jejuni o la Escherichia coli**, suelen causar un **daño más agresivo**, lo que en ocasiones genera la aparición de moco, sangre o pus en las heces. Esto es lo que solemos llamar **intoxicación alimentaria**. Se contagia **por ingerir alimentos o agua contaminada**.

También se puede originar por **vía parasitaria**, aunque es menos frecuente. Los causantes son organismos como la **Giardia lamblia**.

La gastroenteritis interrumpe el funcionamiento normal del intestino, forzando una **eliminación excesiva de líquidos y sales minerales**. Esta **pérdida masiva de electrolitos** es el factor de mayor riesgo, especialmente en personas vulnerables (niños, personas mayores o con enfermedades crónicas y defensas bajas), donde la **deshidratación** se convierte en un riesgo especialmente importante.

Aunque se estima que una persona puede padecer un episodio al año, muchos casos no se reportan debido a que los síntomas suelen ser leves.

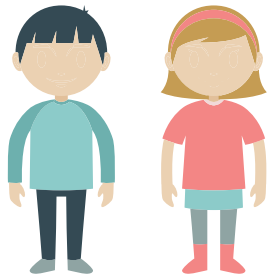


Por lo general, el **proceso es agudo y dura entre tres y cinco días**, aunque en situaciones más severas la recuperación puede extenderse hasta los diez días.

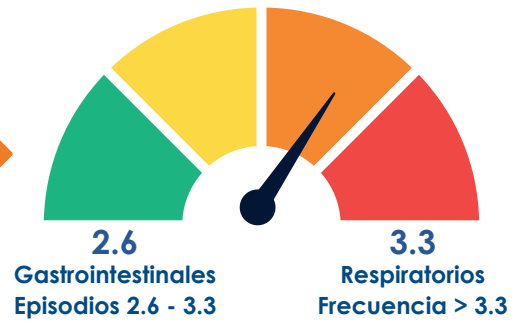
> Algunas cifras

Las enfermedades del aparato digestivo **se mantienen como la principal causa de hospitalización en España.**

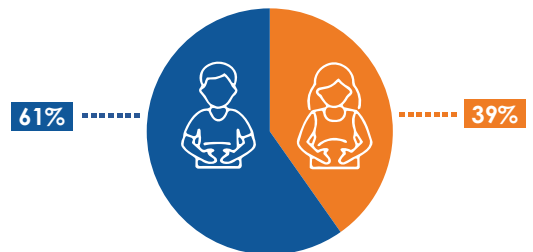
La población infantil: es el grupo de mayor riesgo. En España, los menores de 5 años presentan entre **2,6 y 3,3 episodios por niño al año.** Solo las infecciones respiratorias superan esta frecuencia.



NIÑOS / NIÑAS
< 5 años
Episodios / Año



Por género, los estudios de ingresos hospitalarios muestran un ligero predominio en hombres (aproximadamente un **61%** de los casos ingresados) frente a mujeres.



La gastroenteritis **presenta una marcada estacionalidad.** Los casos virales (especialmente por rotavirus) muestran un pico máximo en **invierno** (hasta el 34% de los casos), mientras que las gastroenteritis de origen bacteriano o alimentario tienden a aumentar con las **altas temperaturas** del verano debido a la proliferación bacteriana en alimentos mal conservados.



En el contexto epidemiológico español, las infecciones gastrointestinales representan una carga significativa en el ámbito de la salud ocupacional, siendo responsables del **91% de las bajas de corta duración** (generalmente de **2 o 3 días**). Esta frecuencia supera incluso a la de las infecciones respiratorias.

Se observa una incidencia notable de brotes de gastroenteritis de origen no alimentario en entornos laborales cerrados o semicerrados. En estos escenarios, el **norovirus** emerge como el agente causal de mayor relevancia debido a su **elevada transmisibilidad interpersonal**, afectando especialmente a **sectores como el sanitario, el educativo, la industria alimentaria y la hostelería.**

Desde la gestión de la salud laboral, la mayoría de los casos son **autolimitados**; es decir, **se resuelven de forma espontánea sin necesidad de intervenciones complejas.**

> Síntomas frecuentes

La sintomatología de la gastroenteritis se caracteriza por un **comienzo brusco** y una naturaleza habitualmente **autolimitada**, con una resolución clínica que suele completarse en un periodo inferior a una semana. Los **síntomas suelen manifestarse entre uno y tres días tras la exposición al agente infeccioso** y comprenden:



Diarrea (síntoma principal): Se presenta mediante la evacuación de heces blandas o acuosas. La ausencia de sangre suele orientar hacia una infección viral; su presencia, por el contrario, sugiere una posible infección bacteriana invasiva.



Vómitos y náuseas: Son manifestaciones recurrentes, especialmente prevalentes en cuadros de origen viral como los provocados por el norovirus.



Dolor abdominal y calambres: Generalmente de tipo cólico (retortijones), estas molestias suelen preceder a la evacuación y reflejan la respuesta inflamatoria del tracto digestivo.



Fiebre y malestar: La fiebre suele ser moderada, acompañada en ocasiones de escalofríos, dolor de cabeza o mialgias (dolores musculares). Una temperatura corporal más elevada puede ser indicativa de una infección bacteriana más severa.

El riesgo predominante en la gastroenteritis no reside exclusivamente en el proceso infeccioso, sino en la **pérdida crítica de líquidos y electrolitos**, siendo la **deshidratación** la complicación más grave.

La **observación** de signos de alarma es fundamental para una intervención médica temprana. En adultos, manifestaciones como **debilidad o somnolencia, irritabilidad, ojos hundidos** o una marcada **disminución de la micción (o de color muy oscuro)** requieren atención inmediata. Asimismo, la **sequedad de las mucosas** (especialmente la **boca y lengua pastosa**), **la sed intensa y los mareos al ponerse de pie** indican una alteración en la circulación sanguínea que también debe vigilarse. El desequilibrio electrolítico, especialmente la baja concentración de potasio en sangre, suele traducirse en **debilidad muscular y calambres**, que requiere supervisión profesional.

> Detección y diagnóstico médico

Para diagnosticar correctamente la gastroenteritis, el profesional médico especialista se basa en:



Historia clínica (anamnesis): Se recaba información detallada sobre la duración de los síntomas, la frecuencia de las deposiciones y posibles escenarios en los que ha tenido lugar la exposición (viajes recientes, contacto con otros enfermos).



Exploración física: Se evalúa el estado de hidratación mediante el signo del pliegue, el estado de las mucosas y la tensión arterial.



Pruebas complementarias: En la mayoría de los casos no son necesarias. Sin embargo, en cuadros graves, prolongados o en pacientes inmunodeprimidos, se pueden solicitar.