

Recomendaciones para pacientes con DIARREA AGUDA

ACUDA A SU MÉDICO DE FAMILIA:

- Si tiene un dolor intenso en la tripa o el ano
- Si la fiebre es alta (mayor de 38,5)
- Si ve moco o sangre en las heces
- Si no mejoran los vómitos a pesar de los consejos antes propuestos
- Si tiene malestar general con boca seca y piel pálida
- Si en 3 días no ha mejorado la diarrea, aunque no tenga fiebre, no vómitos, ni sangre en las heces



Gerencia de Atención Primaria de Soria
Gerencia de Atención Especializada de Soria

Recomendaciones para pacientes con DIARREA AGUDA



Nombre :

Recomendaciones para pacientes con DIARREA AGUDA

La **diarrea** es la eliminación de heces más blandas y con una frecuencia de deposiciones mayor a 3 veces en un día

Lo más habitual es que dure 1 o 2 días y después vuelva a tener deposiciones normales

La **causa más frecuente** suele ser un alimento en mal estado, una infección, algunos medicamentos o incluso el estrés emocional

DEBE DE HACER:

- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente, especialmente:
 - ⇒ Antes de las comidas
 - ⇒ Después de ir al WC
 - ⇒ Después de cambiar pañales de bebés o de adultos
- Bebe abundantes líquidos en pequeñas cantidades de manera continua pero sin forzar, unos 3 litros de:

⇒ Agua

⇒ **Limonada:** en 1 litro de agua añada 2 o 3 limones exprimidos, 4 cucharadas de azúcar, media cucharadita de sal y media cucharadita de bicarbonato

⇒ **Agua de arroz:** hierva 1 litro de agua con 50 gr de arroz (3 cucharadas soperas) durante 30 minutos, cuélelo y deje que se enfríe antes de tomarlo

⇒ **Agua de zanahoria:** hierva 1 litro de agua con 250 gr de zanahoria cortadas a trozos pequeños, durante 60 minutos, añada un poco de sal y deje que se enfríe antes de tomarlo

⇒ **Infusiones:** manzanilla o menta

Cualquiera de estas preparaciones pueden guardarse un máximo de 24 h en la nevera

EMPIECE A COMER POCO A POCO

No ayune más de 12 h. Tome comidas suaves de su gusto:

- Arroz hervido, crema de arroz o arroz con agua de zanahoria
- Pollo o carne de ave a la plancha (sin piel)
- Jamón york
- Pescado blanco: cocido o a la plancha (congelado o fresco)
- Manzana asada
- Membrillo
- Plátano maduro
- Yogurt

NO TOMAR

- Frutas que no figuren en el apartado anterior
- Caramelos
- Bebidas frías
- Refrescos
- Agua con gas
- Café
- Dulces
- Leche
- Chocolates
- Pastelería
- Azúcares

MEDICAMENTOS

- NO TOMAR
 - Los antibióticos están desaconsejados
 - Los antidiarreicos contraindicados en caso de fiebre
- TOMAR
 - Antitérmicos en caso de fiebre (paracetamol)

EN CASO DE VÓMITOS

- Espere 1 hora antes de tomar nada y empiece con pequeños sorbos o 1 cucharada de agua azucarada cada 10 minutos (especialmente en niños y ancianos)
- Si tolera bien los líquidos, vaya aumentando poco a poco la frecuencia y la cantidad
- Si se repite el vómito, repita este proceso de nuevo