

➔ RECOMENDACIONES ÚTILES PARA LA DIARREA



Problemas comunes de salud

¿QUÉ ES LA DIARREA Y CUÁLES SON SUS CAUSAS?

La diarrea es un aumento en la frecuencia y la cantidad de las deposiciones, que pueden ser líquidas o pastosas.

La causa más frecuente es la gastroenteritis (infección intestinal), enfermedad que suele transmitirse por las manos incluso días después de la recuperación. También puede estar ocasionada por la ingesta de alimentos en mal estado. Es una enfermedad leve y muy frecuente, que cura espontáneamente en unos días, sin necesidad de tratamiento.



EVITA CONTAGIOS CON EL LAVADO DE MANOS

El lavado de manos tanto de la persona enferma como del resto de las personas de la familia y su entorno es la **medida más eficaz** para evitar contagios.

Es especialmente importante lavárselas antes de preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño.



HIDRÁTATE

Cuando la pérdida de líquidos es abundante, puede llevar a la **deshidratación**. En estos casos podrías sentir sed intensa, disminución de cantidad de orina, orina muy oscura, boca y lengua muy secas, fatiga y sensación de mareo.

Toma líquidos en cuanto puedas. Comienza con pequeños sorbos y trata de aumentar la frecuencia y cantidad a medida que comiences a sentirte mejor.

FORMAS DE HIDRATARTE

- El **suero de rehidratación oral** tiene las medidas exactas para reponer la pérdida de líquidos. Es el tratamiento de elección. No cura los vómitos, pero previene y trata la deshidratación.
- Aunque las **preparaciones caseras** no cumplen las medidas exactas para reponer las pérdidas, se pueden utilizar si no se dispone de suero de rehidratación oral. Se hacen mezclando en un litro de agua dos cucharadas soperas de azúcar, media cucharilla de sal, media de bicarbonato y una taza de zumo de limón exprimido.
Cuando no se esté utilizando, la preparación puede guardarse en la nevera, dura 24h y después debe desecharse.
- Se recomienda beber líquidos como, por ejemplo, agua, agua con limón, caldos caseros con poca grasa e infusiones de manzanilla, poleo o tila.
- **Evita** los zumos industriales y refrescos comerciales. Tampoco se recomienda el uso de bebidas para deportistas (bebidas isotónicas, energéticas, hipertónicas).



➔ RECOMENDACIONES ÚTILES PARA LA DIARREA

¿QUÉ PUEDO COMER?

No es necesario hacer restricciones, se pueden seguir comiendo los alimentos habituales e ir consumiendo los que vayan apeteciendo. Evita alimentos grasos. No es aconsejable mantener periodos prolongados de ayuno.

Adapta la alimentación a tus necesidades y preferencias. Puedes incluir alimentos como:

- Con alto contenido en hidratos de carbono: arroz, patatas, pan, cereales integrales, entre otros.
- Huevos, pescado y carnes magras como pollo o pavo.
- Frutas y verduras.
- La leche y derivados suelen sentar bien.



CONSULTA SI...

- Tienes dolor abdominal muy intenso.
- Observas moco, pus o sangre en las heces.
- Presentas fiebre, temperatura superior a 38 °C.
- Observas disminución clara de la frecuencia en las que orina y es de color amarillo intenso.
- Tienes malestar general, mareos, piel pálida, boca seca...
- Durante 24 horas has tenido más de 6 deposiciones diarreicas a pesar seguir los consejos higiénico-dietéticos.
- La diarrea no mejora después de 7 días.

