

13.3. Diarrea aguda. Gastroenteritis

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 se cure en 1 o 2 días.

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

¿Qué puede hacer?

- **Lávese las manos** con agua y jabón con frecuencia, especialmente antes de las comidas, después de ir al retrete o de cambiar los pañales.
- **Beba abundantes líquidos**, en pequeñas cantidades, de manera continua, pero sin forzar. Unos 3 l al día en forma de agua o también:
 - **Limonada.** En 1 litro de agua eche 4 cucharadas de azúcar, media cucharita de sal, media cucharita de bicarbonato y el zumo de 2-3 limones exprimidos.
 - **Agua de arroz.** Hierva 1 l de agua con un puñado de arroz (50 g) durante 30 minutos, cuélelo y deje que se enfríe antes de tomarlo.
 - **Agua de zanahoria.** Hierva 1 l de agua con 250 g de zanahoria cortada a trozos pequeños durante 60 minutos, añada un poco de sal y deje que se enfríe antes de tomarlo.
 - **Infusiones** de manzanilla o menta.

Cualquiera de estas preparaciones puede guardarse un máximo de 24 horas en la nevera.

- En **caso de vómitos**, espere 1 hora antes de tomar nada y empiece con pequeños sorbos o 1 cucharada de agua azucarada (especialmente en niños) cada 10 minutos. Aumente la frecuencia y la cantidad si hay buena tolerancia. Si se repite el vómito, repita este proceso.
- Empiece a **comer poco a poco**. Evite los ayunos de más de 12-24 horas. Tome comidas suaves de su gusto: arroz hervido, crema de arroz o arroz con agua de zanahoria.
- **Puede añadir** pollo o carne de ave a la plancha (sin piel), jamón york, pescado blanco cocido o a la plancha (congelado o fresco).
- También **puede tomar** manzana asada, membrillo, plátano maduro. **Evite** el resto de frutas y las verduras crudas durante 1 semana.
- **No tome leche**, en cambio el yogur le puede ir bien.
- **Evite también:**
 - Las bebidas frías, los refrescos, el agua con gas y el café.
 - Los dulces: caramelos, chocolates, pastelería, azúcar.
- **Evite las medicinas**, salvo los antitérmicos (paracetamol) si tiene fiebre. En general, los antibióticos están desaconsejados y los antidiarreicos contraindicados en caso de fiebre.



Por tanto, si no tengo fiebre, ni vómitos, ni observo sangre en las heces, debo seguir haciendo la dieta y bebiendo muchos líquidos como me indicó...

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene un dolor agudo intenso en la tripa o en el ano.
- Si la fiebre es alta (mayor de 38,5°C).
- Si ve sangre y moco en las heces.
- Si no mejoran los vómitos a pesar de los consejos propuestos.
- Si tiene verdadero malestar general, boca seca y piel pálida.
- Si no tiene fiebre, ni vómitos, ni presenta sangre en las heces, pero la diarrea no mejora después de 3 días con una dieta e hidratación correctas.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.aepap.org/faqpad/faqpad-GEA.htm>
- http://www.fisterra.com/material/dietas/gastroenteritis_aguda.asp
- <http://www.aeped.es/infofamilia/temas/gea.htm>