

## 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 frecuentemente, 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 en 1 litro de agua un puñado de arroz (50 g) durante 30 minutos, cuélelo y deje que se enfríe antes de tomarlo.
  - **Agua de zanahoria.** Hierva en 1 litro de agua 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 6 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?

- [www.fisterra.com/salud/2dietas/gastroenteritis\\_aguda.asp](http://www.fisterra.com/salud/2dietas/gastroenteritis_aguda.asp)
- [www.familiaysalud.es/nos-preocupa-que/gastroenteritis](http://www.familiaysalud.es/nos-preocupa-que/gastroenteritis)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/diarrhea.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/diarrhea.html)