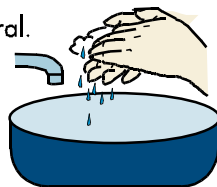


# DIARRREA AGUDA

Aumento del número de deposiciones (tres o más al día) y más blandas de lo normal. Suele producirse por tomar alimentos o bebidas en mal estado. También la pueden provocar algunos medicamentos (antibióticos) o estados emocionales (nerviosismo). La diarrea aguda puede causar deshidratación especialmente en la población infantil y las personas mayores.

## ¿Qué puede hacer?

- Beba líquidos, poco a poco, de forma continua y sin forzar, unos tres litros al día:
  - **Suero casero** (diluya en 1 litro de agua, 4 cucharadas de azúcar, media cucharilla de sal, media cucharilla de bicarbonato y el zumo de 2-3 limones). En la farmacia existen preparados comerciales similares.
  - Puede tomar también **agua de arroz** (hierva 1 litro de agua con un puñado de arroz, 30 minutos, cuélelo y déjelo enfriar antes de tomarlo) o **agua de zanahoria** (hierva 1 litro de agua con 250 gr de zanahoria muy troceada 1 hora; puede añadir un poco de sal; déjelo enfriar antes de tomar).
  - Guarde estas preparaciones en la nevera y un tiempo máximo de 24 horas.
  - Agua o infusión de manzanilla.
- En caso de vómitos espere una hora antes de tomar nada. Empiece tomando cada 10 minutos pequeños sorbos o una cucharada de agua azucarada o del suero casero. Si no lo rechaza, aumente la frecuencia y la cantidad. Si reaparecieran los vómitos, comience de nuevo el proceso.
- Si admite los líquidos, empiece a comer poco a poco. No esté en ayunas más de 12-24 horas. Tome comidas suaves (arroz hervido, crema de arroz o arroz con agua de zanahoria). Puede comenzar a tomar pollo o carne de ave a la plancha (sin piel), jamón york, pescado blanco cocido o a la plancha, manzana asada, membrillo, plátano maduro. Evite otras frutas y verduras crudas durante una semana.
  - No tome leche. Si va mejorando, puede probar a tomar yogur natural.
  - Evite los dulces, el café y las bebidas gaseosas.
- Lávese con frecuencia las manos con agua y jabón, especialmente antes de cocinar y de comer, después de ir al retrete, de atender a una persona con diarrea o de cambiar los pañales o la ropa de cama...
- No tome antidiarreicos ni otros medicamentos si no se los han recetado.



## ¿Cuándo consultar a su médico o médica ?

- Si tiene verdadero malestar general, boca seca y piel pálida.
- Si tiene fiebre alta (en torno a 39° ó más) durante más de 24 horas.
- Si tiene dolor agudo intenso en el vientre o en el ano.
- Si ve sangre o moco en las heces.
- Si la diarrea y los vómitos no mejoran en tres días con las medidas propuestas.

Junio 2007