

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON GASTROENTERITIS

La **gastroenteritis aguda** es una enfermedad infecciosa que cursa con alguno o todos los siguientes síntomas: náuseas y/o vómitos, diarrea, dolor abdominal, falta de apetito, fiebre, cansancio. Si bien es una enfermedad molesta, generalmente no es grave, aunque necesita un tratamiento sencillo para evitar complicaciones. Salvo que el médico que le valore indique lo contrario por existir alguna circunstancia especial, **no son de utilidad ni los antibióticos ni los antidiarreicos.**

A continuación se detallan unas sencillas instrucciones para estos casos:

1. Es fundamental que mantenga una ingesta adecuada de líquidos, que **no debe ser inferior a dos a tres litros al día.**
2. Conviene que las tomas **sean frecuentes y en pequeñas cantidades, tanto para líquidos como para alimentos sólidos.**
3. En las primeras veinticuatro horas comenzara a tomar limonada alcalina cuya composición es la siguiente:
 - 1 litro de agua (hervida o embotellada)
 - zumo de 2 limones
 - 2 cucharadas soperas de azúcar
 - una punta de cuchillo de sal
 - una punta de cuchillo de bicarbonato

Puede ser sustituida por preparados de farmacia (Sueroral[®], Oralsuero[®]).

4. Cuando tolere bien el líquido puede empezar poco a poco a tomar dieta blanda (en tomas frecuentes y escasas) que puede incluir:
 - Sopa de arroz, sopa de zanahoria, puré de patata y zanahoria, sopa de pescado.
 - Huevo pasado por agua, duro o en tortilla.
 - Pescado blanco hervido o la plancha.
 - Carne de ave hervida o la plancha (sin piel).
 - Fruta: manzana asada, membrillo, plátano maduro.
 - Pan blanco tostado.
 - Observaciones: evitar la ingesta de fruta o verdura cruda, almendras y nueces, compotas, caramelos, chocolate y productos de pastelería.

Conforme el enfermo vaya mejorando hará una dieta normal progresivamente, evitando la leche, el queso y la mantequilla.

5. Cada vez que haga una deposición hay que lavarse muy bien las manos con agua y jabón.
6. Mientras el enfermo tenga diarrea y para evitar el contagio de otros miembros de la familia no debe manipular los alimentos de la cocina.
7. Si se encuentra peor, acuda de nuevo a servicio de urgencia para ser reevaluado.