

## Información para el Paciente

### GASTROENTERITIS

#### OBJETIVO:

Usted presenta un cuadro de gastroenteritis. Lo más importante en una primera etapa es asegurar el aporte de líquidos (agua, té azucarado zumo de manzana no industrial, gelatina, limonada alcalina, SOLUCIONES DE REHIDRATACIÓN ORAL FARMACÉUTICAS). Le recomendamos la toma de pequeñas cantidades de forma habitual, para favorecer su tolerancia.

#### CUIDADOS GENERALES:

- **PREPARACION DE LA LIMONADA ALCALINA:** 1 litro de agua mineral + zumo de 1 limón + 2 cuch. soperas de azúcar + 1 cuch. Postre de bicarbonato sódico +1 cuch. De postre sal.
- Recomendamos especial observación a ancianos o personas con patologías añadidas, como por ejemplo diabetes.
- Iniciar la toma de alimentos sólidos una vez lleve 12 horas sin haber vomitado y se haya reducido la frecuencia de las deposiciones. Hágalo en pequeñas cantidades y siguiendo con la toma de líquidos. Siempre es mejor NO FORZAR.
- La forma de cocinar más adecuada será: plancha, vapor, hervidos, horno.
- **ALIMENTOS PERMITIDOS:**
  - Arroz, pasta y sopa, pan tostado, patata.
  - Caldos colados.
  - Carnes magras (pollo, pavo, conejo), jamón york o fiambre de pavo.
  - Pescado blanco.
  - Verdura: calabacín, zanahoria.
  - Fruta sin piel: plátano, manzana, pera.
  - Huevos: en tortilla o cocidos.
  - Dos yogures naturales al día, queso descremado.
- **MEDIDAS HIGIÉNICAS** para evitar la transmisión: Lávese bien las manos cada vez que vaya al WC. Utilice cubiertos y toallas exclusivas.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital El Pilar

Grupo  quirónsalud

## DEBE EVITAR:

- Evite fumar
- Alimentos que debe evitar:
  - Cacao, chocolate, helado, dulces, zumos comerciales, legumbres, verduras flatulentas
  - Alimentos muy grasos y condimentados. Fritos y salsas
  - Verdura de hoja verde. Reintroducir al mejorar el cuadro, de forma progresiva
  - Frutas: Kiwi, ciruela, naranja
  - Bebidas muy frías

## OBSERVE

### Acuda a su médico o venga a urgencias si:

- Sigue vomitando y no tolera líquidos en las próximas 24hs.
- Presencia de sangre en las deposiciones.
- Presenta fiebre alta.

### Recuerde:

Tenga especial cuidado en personas ancianas y pacientes diabéticos o con otra patología asociada.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital El Pilar  
Grupo  quirónsalud