

Consejos para pacientes adultos con gastroenteritis aguda

DEBE SABER

- 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.
- 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 italiana y de 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.



DEBE EVITAR

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

SIGNOS DE ALARMA

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.