

Consejos para el tratamiento de la diarrea en adultos y niños



Durante las primeras 4-5 horas tomar una solución de rehidratación oral.

Se recomienda beber pequeñas cantidades, de forma continua pero sin forzar.

Una vez se haya controlado la primera fase de la diarrea (se realicen menos de 3-4 deposiciones/día), se introducirá gradualmente la dieta sólida, siempre en pequeñas cantidades para comprobar la tolerancia a la misma.

Mientras persiste la diarrea, administrar sales de rehidratación oral, con el fin de reponer las pérdidas de agua y minerales.

SE RECOMIENDA:

Reintroducir la alimentación habitual lo antes posible de forma paulatina, empezando por una dieta suave:

- sopas de arroz, verdura, ave o pescado.
- huevo pasado por agua, duro o en tortilla.
- pescado cocido a la plancha.
- carne de ave cocida o a la plancha.
- frutas (manzana rallada...).
- yogurt natural y quesos frescos.

NO SE RECOMIENDA:

- La ingesta de alimentos grasos o grasas cocidas, comidas muy elaboradas y condimentadas.
- Café, alcohol.

ATENCIÓN: Si las diarreas son sanguinolentas, prolongadas o presenta fiebre alta, debe consultar al médico inmediatamente.

ESTE ARTICULO ES MERAMENTE INFORMATIVO, EN NINGÚN CASO SIRVE DE DIAGNÓSTICO. SIEMPRE DEBE CONSULTAR A SU FARMACÉUTICO O MÉDICO.