



RECOMENDACIONES AL ALTA para el paciente con GASTROENTERITIS AGUDA

- La gastroenteritis es un cuadro autolimitado que deberá ir cediendo en 4-5 días.
- Es una enfermedad causada por virus, bacterias o por ingestión de toxinas en los alimentos por lo que en principio no están indicados los antibióticos y/o antidiarreicos. Puede cursar con fiebre necesitando a veces el uso de antitérmicos.
- Lo más importante es la reposición de los líquidos perdidos.**
- Las primeras 24 horas se debe suspender la alimentación sólida.**
- Si además de diarrea tiene usted vómitos, es importante que no ingiera líquidos ni sólidos durante un periodo aproximado de unas 6 horas.
- Transcurrido ese tiempo, prepare una **limonada alcalina** mezclando
 - ~ 1 litro y $\frac{1}{2}$ de agua embotellada. Una cucharadita pequeña rasa de bicarbonato. El zumo de 2-4 limones colados (sin pulpa). 2-3 cucharadas soperas de azúcar y una "pizca" de sal. Existen preparados similares a la venta en farmacias.
- Beba de este preparado aproximadamente entre 2 y 3 litros/día en pequeñas cantidades y a pequeños sorbos para evitar los vómitos.
- A partir de las 24 horas y si no hay vómitos**, inicie una **dieta blanda astringente**: té con limón, 2-3 galletas María, membrillo, arroz cocido y/o zanahorias (especialmente ingerir el caldo), patatas hervidas, pescado blanco (cocido o a la plancha), pollo o pavo (cocido o a la plancha), tortilla francesa, plátano, manzana asada,... . **Se evitará** ingerir alimentos ricos en fibra como las verduras, los alimentos grasos, las frituras, las legumbres y la leche.
- Lávese con frecuencia las manos con agua y jabón**, especialmente antes de cocinar o de comer y después de ir al baño por un episodio de diarrea.
- Vuelva a consultar en el Servicio de Urgencias si:
 - ~ persiste el cuadro diarrea o intolerancia oral, o se intensifica pasados 3-4 días
 - ~ presencia en las heces de pus o sangre
 - ~ tiene fiebre por encima de 38 ° C que no cede con antitérmicos.
 - ~ aumenta el dolor abdominal
 - ~ empeora su estado general

SERVICIO DE URGENCIAS

