

Diarrea aguda en el adulto

Recomendaciones útiles para tratar las diarreas:

Beba abundante líquido (unos 3 litros al día):

- **Agua:** Puede añadirle zumo de limón.
- **Infusiones: manzanilla, tomillo.**
- **Agua de arroz:** Se hierve un litro de agua con un puñado de arroz durante **treinta minutos, se cuele** y se deja enfriar antes de beberse.
- También se puede preparar de la misma manera el agua de zanahoria.



Hay que tomar al menos **1 o 2 litros** de este suero, si los vómitos o la diarrea son importantes. En las farmacias venden un preparado comercial similar (para deshacer 1 sobre en 1 o medio litro de agua).



Siempre que haya vómitos, hay que tomar los líquidos a temperatura de nevera y en pequeñas cantidades, 2 o 3 cucharadas cada 15 minutos.

A medida vaya tolerando los líquidos, se irá aumentando la cantidad. Evite el café, las colas y otros refrescos. **Enseguida cuando tolere los líquidos, ya puede comenzar con comidas suaves:** manzana al horno, hervida o rallada, membrillo, arroz hervido, zanahoria hervida, caldo vegetal con fideos finos y sin aceite, pan blanco tostado, sopas de pan con tomillo. Si la diarrea va mejorando, puede añadir patata hervida, verduras con aceite, pan integral, frutas, leche de almendras, pescado hervido o a la plancha o al horno, pechuga de pollo a la plancha, etc.

No tome leche ni derivados, ni carne con grasa, ni fritos hasta que la diarrea haya acabado. Comience poco a poco por el yogurt natural.

Otros consejos:

Procure descansar lo que necesite. **Para evitar contagios,** es necesario que la persona enferma y todos los miembros de la familia se laven las manos con agua y jabón antes de las comidas y después de ir al baño. Los baños de asiento fríos pueden mejorar las molestias anales (irritación, llagas en la piel...) que produce la diarrea. Evite tomar medicación (antidiarreicos, antibióticos) para la diarrea, si no es por recomendación de su médico.

En las diarreas que van acompañadas de fiebre alta persistente, sangre, moco o pus en las deposiciones o de dolor abdominal continuo, es necesario que consulte con su médico de cabecera.