



## Información para el paciente adulto con gastroenteritis aguda

### ¿Qué es y qué síntomas provoca?

La gastroenteritis aguda es tipo de infección frecuente que suele manifestarse con diarrea, náuseas, vómitos y dolor abdominal.

### ¿Cuánto dura?

Suele durar entre uno y tres días.

### ¿Cuál es el tratamiento?

La alimentación y la hidratación son el tratamiento principal. Por regla general no está indicado tomar ningún medicamento, excepto si lo ha prescrito un médico.

### Recomendaciones generales

- Lávese las manos con agua y jabón durante 40 segundos como mínimo antes de cada comida y después de ir al váter, para evitar contagios.
- En la cocina, asegúrese de que los utensilios y las superficies están limpios antes de manipular alimentos.
- Use técnicas culinarias sencillas que no añadan mucha grasa o especias: hervido, al horno, al microondas, a la plancha, al vapor, etc.
- Si sufre vómitos o náuseas, puede ser beneficioso no tomar nada durante las primeras horas. Posteriormente empiece a beber líquido de forma progresiva y en cantidades pequeñas.
- Evite los alimentos y las bebidas muy fríos o calientes, pues los tolerará mejor si están a una temperatura templada.

### Bebidas recomendadas

- Beba mucho líquido en cantidades pequeñas y a lo largo de todo el día (agua, infusiones sin cafeína o caldos sin grasa).
- Si la diarrea y los vómitos son abundantes y persisten más de un día, tome también un litro diario de suero oral. Tiene estas opciones:
  - Suero de rehidratación oral (en venta en las farmacias), recomendado sobre todo en los casos de ancianos con diarrea persistente.
  - Suero oral casero o limonada alcalina: se prepara añadiendo a un litro de agua hervida el zumo de dos limones, media cucharadita de sal y media de bicarbonato y cuatro cucharadas de azúcar.
- Si nota que la leche le empeora los síntomas, puede tomar leche sin lactosa o bebidas vegetales de soja, avena o arroz.
- Evite beber té, café, chocolate, bebidas gaseosas azucaradas y bebidas alcohólicas.



### Alimentos recomendados

- Escoja las cantidades y los tipos de alimentos según lo que le apetezca.
- Ingiera los alimentos en varias tomas (cinco o seis diarias) cada dos o tres horas, poca cantidad cada vez y aumentando la cantidad a medida que la tolerancia mejore.
- También puede consumir galletas saladas, plátano, yogur, sopas y verduras hervidas.
- Incluya cereales y sus derivados (pan, pasta, arroz, etc.) y tubérculos (patata, boniato).
- Evite el arroz, el pan y la pasta integrales, las legumbres y los frutos secos.
- Evite también los alimentos que contengan mucha grasa o azúcar, como bollería industrial, helados, pasteles, etc.

### Ejemplo de menú para un día

Desayuno	Merienda a media mañana	Comida	Merienda a media tarde	Cena
<ul style="list-style-type: none"><li>▫ Manzana asada</li><li>▫ Yogur desnatado</li><li>▫ Tostada de pan blanco</li><li>▫ Queso fresco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▫ Plátano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▫ Arroz caldoso</li><li>▫ Merluza al vapor con zanahoria hervida</li><li>▫ Pan blanco tostado</li><li>▫ Compota de manzana y plátano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▫ Tostada con membrillo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▫ Crema de calabaza</li><li>▫ Tortilla a la francesa con patata al vapor</li><li>▫ Yogur desnatado</li><li>▫ Pan blanco tostado</li></ul>

### Signos de alarma

Consulte a su equipo de atención primaria si presenta alguno de los signos de alarma siguientes:

- Enorme fatiga.
- Incapacidad para beber o comer a pesar de seguir las recomendaciones.
- Vómitos que no remiten.
- Sangre, moco o pus en las heces.
- Fiebre de 38,5 °C o más.
- Fuerte dolor abdominal.
- Orina muy escasa.
- Síntomas prolongados durante más de una semana.