



Informació per al pacient adult amb gastroenteritis aguda

Què és i quins símptomes provoca?

La gastroenteritis aguda és tipus d'infecció freqüent que sol manifestar-se amb diarrea, nàusees, vòmits i dolor abdominal.

Quant dura?

Sol durar entre un i tres dies.

Quin és el tractament?

L'alimentació i la hidratació són el tractament principal. Per regla general no està indicat prendre cap medicament, llevat que l'hagi prescrit un metge.

Recomanacions generals

- Rentau-vos les mans amb aigua i sabó durant 40 segons com a mínim abans de cada menjada i després d'anar al vàter, per evitar contagis.
- A la cuina, assegureu-vos que els estris i les superfícies estan nets abans de manipular aliments.
- Emprau tècniques culinàries senzilles que no afegeixin molt de greix o espècies: bullit, al forn, al microones, a la planxa, al vapor, etc.
- Si patiu vòmits o nàusees, pot ser beneficiós no prendre res durant les primeres hores. Posteriorment començau a beure líquid de manera progressiva i en quantitats petites.
- Evitau els aliments i les begudes molt freds o calents, perquè els tolerareu més bé si estan a una temperatura teba.

Begudes recomanades

- Beveu molt de líquid en quantitats petites i al llarg de tot el dia (aigua, infusions sense cafeïna o brous sense greix).
- Si la diarrea i els vòmits són abundants i persisteixen més d'un dia, preneu també un litre diari de sèrum oral. Teniu aquestes opcions:
 - Sèrum de rehidratació oral (de venda a les farmàcies), recomanat sobretot en els casos d'ancians amb diarrea persistent.
 - Sèrum oral casolà o llimonada alcalina: es prepara afegint a un litre d'aigua bullida el suc de dues llimones, mitja culleradeta de sal i mitja de bicarbonat i quatre cullerades de sucre.
- Si notau que la llet us empitjora els símptomes, podeu prendre llet sense lactosa o begudes vegetals de soja, civada o arròs.
- Evitau beure te, cafè, xocolata, begudes gasoses ensucrades i begudes alcohòliques.



Aliments recomanats

- Trieu les quantitats i els tipus d'aliments segons el que us vengui de gust.
- Ingeriu els aliments en diverses preses (cinc o sis diàries) cada dues o tres hores, poca quantitat cada vegada i augmentant la quantitat a mesura que la tolerància millori.
- També podeu consumir galetes salades, plàtan, iogurt, sopes i verdures bullides.
- Heu d'incloure-hi cereals i els derivats (pa, pasta, arròs, etc.) i tubercles (patata, moniato).
- Evitau l'arròs, el pa i la pasta integrals, els llegums i la fruita seca.
- Evitau també els aliments que contenguin molt de greix o sucre, com ara brioixeria industrial, gelats, pastissos, etc.

Exemple de menú per a un dia

Esmorzar	Berenar de mitjan matí	Dinar	Berenar de mitjan horabaixa	Sopar
<ul style="list-style-type: none">▫ Poma al forn▫ Iogurt descremat▫ Torrada de pa blanc▫ Formatge fresc	<ul style="list-style-type: none">▫ Plàtan	<ul style="list-style-type: none">▫ Arròs brouós▫ Lluç al vapor amb pastanaga bullida▫ Pa blanc torrat▫ Compota de poma i plàtan	<ul style="list-style-type: none">▫ Torrada amb codony	<ul style="list-style-type: none">▫ Crema de carabassa▫ Truita a la francesa amb patata al vapor▫ Iogurt descremat▫ Pa blanc torrat

Signes d'alarma

Consultau el vostre equip d'atenció primària si presentau algun dels signes d'alarma següents:

- Enorme cansament.
- Incapacitat per beure o menjar malgrat seguir les recomanacions.
- Vòmits que no remeten.
- Sang, moc o pus en els excrements.
- Febre de 38,5 °C o més.
- Fort dolor abdominal.
- Orina molt escassa.
- Síntomes prolongats durant més d'una setmana.