

# Recomendaciones Útiles: DIARREA ADULTOS

## ¿QUÉ ES LA DIARREA Y CUÁLES SON SUS CAUSAS?

La diarrea es un aumento en la frecuencia de las deposiciones, siendo estas muy líquidas y en gran cantidad. La causa más frecuente suele ser la ingesta de alimentos en mal estado, una infección, algunos medicamentos o incluso el estrés emocional. En la mayor parte de los casos esta se cura en 1 o 2 días sin ningún tratamiento.

## ¿QUÉ CONSEJOS PUEDEN AYUDAR A ALIVIAR LOS SÍNTOMAS?

- Para evitar contagios se deberán extremar las medidas de higiene. El lavado de manos tanto de la persona enferma como del resto de los miembros de su familia, es la medida preventiva más eficaz. Es especialmente importante hacerlo antes de preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
- Hay que asegurar que se ingiere suficiente cantidad de líquido y evitar la deshidratación.



- ✓ Agua: Puede ponerle zumo de limón.
- ✓ Infusiones y caldos
- ✓ 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 tomarlo.  
También se puede preparar del mismo modo el Agua de zanahoria
- ✓ Suero casero: En un litro de agua se ponen:
  - + Dos cucharadas soperas de azúcar
  - + Media cucharilla de sal
  - + Media cucharilla de bicarbonato
  - +Una taza de zumo de limón.



**Se recomienda tomar de 1 a 2 litros al día cuando la frecuencia de las deposiciones es mayor a tres veces/día. Cualquiera de estas preparaciones puede guardarse un máximo de 24 horas en la nevera.**

Por norma general aunque las bebidas para reponer sales minerales y agua que se utilizan en la actividad física intensa no son óptimas, podrían ser suficientes en personas sanas.

- Dieta. Es habitual que exista una pérdida de apetito durante este proceso agudo. En tal caso puede beber líquidos exclusivamente durante un periodo breve de tiempo. Se recomienda comenzar con comidas blandas y suaves que le resulten agradables, como arroz, los cereales, las féculas cocidas con sal, los plátanos, la manzana sin piel, membrillo, pan blanco, carnes de ave y caldos/sopas.



## ¿CÓMO PUEDO SABER QUE ME ESTOY HIDRATANDO SUFICIENTEMENTE?

Una forma sencilla de autoevaluar en nivel de hidratación es observar el color de la orina y controlar cuantas veces orinamos al día. Si observa que ha disminuido la frecuencia con la que orina o el color de la orina es amarillo oscuro, aumente la ingesta de líquidos. La orina normal es de color amarillo claro casi transparente. Una persona bien hidratada normalmente puede estar entre 3 a 5 horas sin orinar.



## ¿ CUÁNDO CONSULTAR POR SU PROFESIONAL SANITARIO/A

- ⚠ Si tiene un dolor abdominal muy intenso
- ⚠ Si observa moco, pus o sangre en sus heces
- ⚠ Si presenta fiebre, temperatura superior a T°38 °C
- ⚠ Si observa disminución clara de la frecuencia en las que orina y el color de la orina es amarillo intenso.
- ⚠ Si tiene verdadero malestar general, mareos, piel pálida, boca seca...
- ⚠ Si durante 24 horas ha tenido más de 6 deposiciones diarreicas a pesar seguir los consejos higiénico-dietéticos.
- ⚠ Si la diarrea no mejora después de 7 días a pesar de seguir los consejos higiénico-dietéticos.

