



Manejo de la diarrea

PRIMERAS 24 HORAS

- **Dieta líquida**– Ingerir limonada alcalina (2 cucharas soperas de azúcar, 1½ cuchara de postre de sal, ½ cuchara de postre de bicarbonato sódico, 1 taza de zumo de limón y 1 litro de agua potable), o preparado comercial similar, en pequeñas cantidades de forma continua y a demanda (sin forzar). También puede beber agua mineral, agua de arroz y té con limón (nunca por la tarde o por la noche).
- **En caso de vómitos**– Suspenda la dieta líquida durante 2-3 horas. Más tarde, a una bebida de cola sin cafeína añádale azúcar (revuelva para expulsar el gas), y tómela a este ritmo: 1 cucharilla cada 3 minutos, hasta tomar tres; si no hay náuseas o vómitos, aumente la cantidad a 1½ cucharillas, también cada 3 minutos; si no hay problemas, aumente a 1 cuchara soperas, y así sucesivamente hasta que pueda tomar 2 cucharas soperas; a partir de este momento ya puede reiniciar, a pequeños sorbos, la dieta líquida antes descrita y con ella el medicamento que le haya facilitado su médico para controlar los vómitos (**MIRAR la hoja de tratamiento sintomático**).

A PARTIR DE LAS 24 HORAS

- **Dieta sólida**– Comenzar, y seguir durante 12-24 horas, con sopa de arroz con apio, arroz blanco, pescado blanco cocido y manzana madura pelada y rallada. Más tarde, continuar con los **alimentos permitidos** 2 días después de conseguir unas deposiciones normales.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Sopas de arroz, apio, zanahorias o pescado. Puré de patatas. Galletas saladas.
- Huevo pasado por agua, duro o en tortilla francesa.
- Pescado blanco (bacalada, faneca, gallo, lenguado, pescadilla, rape) cocido o a la plancha, carne de ave cocida o a la pancha.
- Fruta: manzana madura, pelada y rallada; limón, plátano maduro.

EVITAR

- Leche (último alimento a reintroducir) y derivados salvo el yogur natural desnatado
- Verduras (evitar 7 días verduras verdes: acelgas, espinacas, lechuga,...). Legumbres.
- Fruta, salvo la señalada en la anterior tabla, y frutos secos.
- Dulces (chocolate, caramelos,...); café.
- Bebidas muy frías, refrescos, vino blanco y aguas con gas.
- Tabaco.

Cuándo consultar de nuevo

- Fiebre.
- Mareo.
- Dolor abdominal continuo (distinto a los clásicos retortijones).
- Diarrea que no mejora tras 48 horas con este plan.
- Vómitos persistentes.
- Heces rojas, negras o verdes.