

Servicio de Urgencias

Información para pacientes

Recomendaciones generales para pacientes dados de alta desde Urgencias con **GASTROENTERITIS**

Información

La Gastroenteritis o diarrea aguda es la inflamación del estómago y el intestino, generalmente de corta duración. Puede estar producida por diversas causas, siendo la más frecuente la infección por virus o bacterias. En su caso, después de las exploraciones y las pruebas realizadas no se evidencian signos de gravedad en el momento actual, por este motivo se decide alta a domicilio para observación.

RECOMENDACIONES DE CUIDADOS

- **Evite tomar alimentos sólidos** durante las primeras horas.
- Lo más importante es **prevenir o tratar la deshidratación** tomando suero hiposódico en pequeñas cantidades (una cucharada sopera cada 10 minutos) e ir aumentando la cantidad de forma progresiva según la tolerancia.
- **El segundo día** comience a **tomar comida en pequeñas cantidades** sin forzar y varias veces al día.
- **Una dieta astringente** (patata, zanahoria y arroz hervido, manzana asada, plátano maduro) ayudará a disminuir el número de deposiciones.
- Mantenga el **aporte líquido**, bebiendo agua o infusiones, entre las comidas.
- Posteriormente y de manera progresiva introduzca, **poco a poco, los demás alimentos** (yogurt desnatado, jamón york, tortilla francesa) hasta llegar a su dieta habitual.
- Es importante **extremar las medidas de higiene de manos**, para evitar posibles contagios.
- **No tomar medicamentos para frenar los vómitos o la diarrea**, ni antibióticos, salvo indicación médica.

EVITAR AL MENOS DURANTE LAS PRIMERAS 48 HORAS

- •La leche y derivados.
- •Frutas y verduras crudas.
- •Fritos, picantes y embutidos.
- •Todos los dulces, café, alcohol y tabaco.
- •Bebidas muy frías y refrescos.

ACUDIR AL SERVICIO DE URGENCIAS SI APARECE ALGUNO DE LOS SINTOMAS SIGUIENTES

- Las diarreas son sanguinolentas.
- •Si presenta fiebre.
- •Persisten los síntomas sin mejoría.