

## **RECOMENDACIONES AL ALTA AL PACIENTE CON DIARREA**

El tratamiento de la **diarrea aguda** es sintomático y se basa en la rehidratación oral y la realimentación precoz.

### **ALIMENTOS RECOMENDADOS**

- Arroz blanco hervido, puré de zanahorias, patatas, cebollas y apio.
- Sopa de arroz y/o zanahoria
- Pan blanco mejor tostado
- Pescado blanco hervido o a la plancha
- Huevo duro, manzana rallada, membrillo

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS**

- Leche y derivados, pero puede tomarse yogurt
- Embutidos, grasas y/o fritos
- Café y té
- Dulces o helados
- Frutas y hortalizas ricas en fibra (las de color verde)

Tomar los alimentos blandos o triturados, repartidos en varias tomas, poco copiosas y no demasiados calientes o fríos.

Si presenta deshidratación y siempre por indicación médica puede tomar fórmulas de rehidratación oral (disponibles en farmacias) o limonada alcalina.

#### Limonada alcalina:

- 1 litro de agua
- 1 taza de zumo de limón
- 4 cucharadas de azúcar (40 gr)
- ½ cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharadita de sal

Los líquidos deben de ser ingeridos en tomas frecuentes de pequeño volumen, intentando beber de 2 a 3 litros al día.

Con este tratamiento se resuelven la mayoría de los procesos diarreicos. Acuda a su médico de familia si persisten los síntomas más de 2-3 días o si empeora su estado general y al servicio de urgencias en caso de vómitos persistentes, diarrea cuyo volumen no pueda ser repuesto por vía oral, aparecer sangre en heces, fiebre o dolor abdominal intenso.