

¿Qué es?

La diarrea se define como 3 o más deposiciones líquidas al día. Si la diarrea aparece y es importante (por duración o intensidad) es recomendable consultarlo con su médico, indicando el número de deposiciones al día, características de las deposiciones y síntomas asociados y duración.

¿Cómo puedo prevenirla o aliviarla?

- No tome ningún medicamento que no haya sido prescrito por su médico.
- En las primeras horas, tras el inicio de la diarrea, es preferible que restrinja la ingesta de alimentos.
- Comience a introducir **lentamente** líquidos, preferiblemente tomados en pequeños sorbos cada 5-10 minutos, a lo largo del día.
- Ingiera abundantes líquidos (al menos 2 litros al día), siempre después de las comidas pero en tomas pequeñas y frecuentes.
- Evite el café, el alcohol, la leche y derivados y las bebidas irritantes.
- Ingiera alimentos en pequeñas cantidades, desgrasados y fáciles de digerir y astringente (pan blanco, arroz, patata, calabacín, zanahoria, pasta italiana, pollo o pescado hervidos). Prepare los alimentos cocidos o a la plancha.
- Reponga la pérdida de sales minerales con alimentos ricos en sodio y potasio (plátano, patatas, manzanas ralladas).
- Evite comidas con mucha fibra (fruta cruda, zumos, lácteos, bebidas carbonatadas, comida picante o grasa) y flatulentos (col, coliflor, legumbres).
- No tome los alimentos fríos ni muy calientes.
- Realice comidas frecuentes, poco cuantiosas, coma y beba despacio.
- Evite el dolor y hemorragias en la zona rectal usando toallitas húmedas y agua pulverizada de una botella en lugar de papel higiénico.

¿Existe tratamiento?

Se pueden utilizar ciertos fármacos para tratar la diarrea, pero no los tome por su cuenta puede ser perjudicial. Consulte a su médico sobre la posibilidad de emplear prebióticos.

Si necesita más información consulte a su farmacéutico del hospital en el Teléfono: 911912840

