



Osakidetza

HOSPITAL DONOSTIA

HOJA DE RECOMENDACIONES

GASTROENTERITIS AGUDA

Se le ha diagnosticado una gastroenteritis aguda sin criterios de ingreso cuyo tratamiento es exclusivamente dietético.

Durante las próximas horas, y mientras dure el cuadro, debe seguir estas recomendaciones:

1. Haga reposo, controlando su temperatura 2 veces al día.
2. Suspnda temporalmente su dieta habitual. En las primeras 24 horas tome sólo líquidos (no lácteos). Después, progresivamente inicie una dieta astringente.
3. Los líquidos deben ser ingeridos en tomas frecuentes de pequeño volumen, intentando beber de 2 a 3 litros al día, de la siguiente solución:
 - 1 litro de agua.
 - 1 taza de zumo de limón.
 - 4 cucharadas de azúcar (40 gramos).
 - 1/2 cucharadita de bicarbonato.
 - 1/2 cucharadita de sal.

Esta solución puede ser sustituida por otros preparados disponibles en farmacias.

4. Si tolera bien los líquidos y el cuadro mejora, inicie progresivamente una dieta astringente (arroz, zanahoria, pollo cocido, manzana, plátano...).
5. Evite los primeros días la leche y sus derivados, excepto yogur.
6. Acuda a su médico de cabecera con el informe de alta para que controle la evolución.
7. Debe acudir de nuevo al Servicio de Urgencias en caso de:
 - Vómitos persistentes que impidan la toma de líquidos.
 - Diarreas muy importantes, cuyo volumen no pueda ser repuesto por vía oral.
 - Afectación severa del estado general, con fiebre alta, tiritona o dolor abdominal intenso.
 - Si es posible, traiga consigo el informe que le entregaron junto con esta hoja.