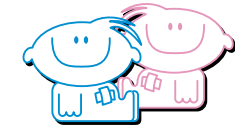


# ¿CÓMO PREVENIR LA DIARREA?

- La lactancia materna es fundamental para evitar las diarreas
- Lavar las mamaderas luego de su uso
- Lavarse las manos con agua y jabón antes de cocinar, antes de comer, luego de ir al baño o de cambiar pañales
- Usar agua potable para beber y para lavar los alimentos
- Cocinar bien los alimentos (carnes y huevos), luego conservarlos en sitio refrigerado
- Lavar bien frutas y verduras
- Usar distintas tablas y utensilios para cortar carnes crudas que para el resto de los alimentos
- Mantener lo mejor posible la higiene de la casa

**CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO DE CABECERA O A LA GUARDIA**



# DIARREA AGUDA

(GASTROENTERITIS)



# DIARREA AGUDA

(GASTROENTERITIS)

Es el aumento en la cantidad o número de cacas, blandas o líquidas.

Las causas más frecuentes son infecciones, habitualmente virales, aunque también puede ser por bacterias, parásitos o intoxicaciones por alimentos.

Es más frecuente en verano, pero puede ocurrir en cualquier momento del año.

Puede afectar a cualquier edad con mayor riesgo de deshidratación en los niños pequeños.

## SÍNTOMAS:

- Cacas blandas o líquidas
- Náuseas y/o vómitos
- Dolor de panza
- Fiebre
- Decaimiento

## ¿CUÁNDO ES GRAVE?

- Cacas con sangre o pus
- Vómitos muy seguidos (más de 4 veces o no tolera líquidos por boca)
- Ojos hundidos
- Boca seca
- Llora sin lágrimas
- Menor cantidad de pis
- Se queda dormido más de lo normal
- Puntitos rojos en la piel



**CONSULTAR AL MÉDICO SIN DEMORA**



## TRATAMIENTO

No hay un tratamiento específico. Lo más importante es **evitar la deshidratación:**

- Ofrecer abundante líquido por boca (no jugos ni gaseosas con azúcar)
- Si toma pecho materno, aumentar la frecuencia de mamadas (**NO suspender**)
- Si vomita esperar unos minutos y ofrecer pequeñas cantidades de líquidos fríos con cucharita
- Si tiene fiebre, dar antitérmicos.
- **¡No dar té ni infusiones de yuyos caseros!**
- **No automedicar con antidiarreicos ni antibióticos**

## DIETA RECOMENDADA

- Leche
- Tostadas
- Queso
- Manzana, banana
- Fideos blancos, arroz blanco o polenta con aceite y queso
- Carne o pollo a la plancha o al horno bien cocido