

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON DIARREA

Llamamos diarrea a la evacuación de **3 o más deposiciones diarias de características líquidas o pastosas**. La evacuación frecuente de deposiciones formadas no se considerará diarrea.

La diarrea aguda es una aflicción **común, normalmente leve y autolimitada** que en la mayoría de las ocasiones no persiste más de 1 semana. Si el trastorno dura más de 4 semanas se denomina diarrea crónica.

La diarrea puede acompañarse de fiebre, dolor y distensión abdominal, náuseas y vómitos. Si la diarrea persiste en el tiempo o es muy copiosa puede conllevar a la deshidratación, pérdida de sales y de peso.

Los **mecanismos** que provocan la diarrea pueden ser muy diversos: desde sustancias que se encuentran en medicamentos y alimentos como la lactosa, sorbitol, gluten...; microorganismos como bacterias o virus, toxinas producidas por las propias bacterias, efecto secundario al tratamiento con antibióticos, después de irradiación o cirugía abdominal, el hipertiroidismo o la propia inflamación de la mucosa intestinal...

Lavarse las manos después de ir al WC y/o antes de comer, puede disminuir el riesgo de presentar, empeorar o transmitir la diarrea aguda. **Los baños de asiento fríos** pueden mejorar las molestias anales que produce la diarrea

¿Cuándo es aconsejable consultar al médico?

- niños < 12 años
- ancianos > 75 años
- no existe mejoría después de 48 horas de tratamiento
- si empeoran los síntomas y aparece fiebre (más de 38.5 °C) con presencia de moco y/o sangre en las deposiciones
- si los vómitos impiden la alimentación oral

Recomendaciones nutricionales:

Para evitar la deshidratación:

- Líquidos abundantes (2-3 litros/día) en tomas pequeñas y frecuentes
- Adultos sanos: agua de limón con azúcar, infusiones (manzanilla, poleo o tila) con azúcar y limón, caldo de cocer arroz con sal...
- Niños y ancianos: soluciones de rehidratación oral caseras o comerciales*.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON DIARREA

- A las pocas horas, si se trata de un caso leve o a partir de las 24 horas en casos más graves, se iniciará la ingestión de una **dieta astringente**.
- Comidas poco abundantes y frecuentes (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena), siempre guiadas por el hambre.
- Alimentos astringentes:
 - Pan tostado (no integral), patata, sémola de arroz, pasta para sopa, arroz muy cocido, zanahorias cocidas.
 - Pescado cocido, pechuga de pollo sin piel cocida, jamón cocido sin grasa.
 - Plátano maduro o manzana sin piel rallada, frutas en almíbar, yogur natural descremado (sin sabores ni frutas), membrillo.

No tome

- Alimentos grasos: fritos, embutidos, mantequilla, nata
- Verduras, legumbres, frutos secos
- La piel de las frutas
- Alimentos fríos o muy calientes
- Bebidas con gas, cola
- Café, té, alcohol, zumos de naranja azucarados
- Leche, chocolate
-

***Solución de rehidratación oral casera**

A causa de las pérdidas de agua y sales como consecuencia de una diarrea importante, a menudo es conveniente reponerlas preparando en el domicilio una solución rehidratante que se ingerirá en pequeñas cantidades cada 1-2 horas para completar un total de 2-3 litros/día. El sabor de la solución mejora si ésta está fría.

- Agua hervida o embotellada: 1 litro
- Bicarbonato: media cucharadita
- Sal: 1 cucharadita
- Azúcar: 2-3 cucharadas
- Zumo de 2-3 limones

Auto-medicación

Evite la automedicación (antidiarreicos, antibióticos...) para la diarrea, si no es por recomendación de su médico.

