

Gastroenteritis Aguda

Pautas de recuperación

En las primeras horas:

No tomar alimentos sólidos durante las primeras 12 horas, solo se administrará suero oral, bebiendo en pequeñas cantidades, de forma continua, según demanda.

Sueroral Hiposódico: un sobre disuelto en 1 litro de agua mineral sin gas.

Cuando se haya controlado la primera fase (se realicen menos de 3-4 deposiciones/día), se introducirá gradualmente la dieta sólida, en pequeñas cantidades para comprobar la tolerancia.

Alimentos permitidos:

- Sopa de arroz, sopa de zanahoria, puré de patatas y zanahorias, sopa de pescado.
- Huevo pasado por agua, duro o en tortilla.
- Pescado cocido o a la plancha. Los pescados deben ser blancos: lenguado, rape, faneca o gallo.
- Carne de ave cocida o a la plancha (sin piel).
- Frutas: manzana asada, manzana oxidada con una gota de limón (rallada o pelada y cortada en trozos dejando al aire un rato para que se oxide), membrillo, plátano maduro.
- Pan blanco tostado.
- En el desayuno se tomarán infusiones claras de té o manzanilla, edulcoradas con sacarina y pan tostado.

Durante toda la duración del proceso se mantendrá la rehidratación con Sueroral Hiposódico o Limonada alcalina.

Observaciones:

NO leche ni derivados. Se pueden tolerar el yogurt natural y los quesos frescos.

NO frutas y verduras crudas. Evitar durante una semana verduras de color verde: acelgas, espinacas, lechugas, así como la ingestión de almendras, compotas, nueces, pan negro, por su efecto laxante.

NO tome dulces: caramelos, chocolates, pastelería, azúcar...

EVITAR las bebidas muy frías, todo tipo de bebidas refrescantes, así como las aguas mineromedicinales con gas.

Síntomas para volver a consultar en urgencias:

- Diarrea con sangre.
- Fiebre persistente elevada (>38,5º).
- Vómitos que no permitan la hidratación vía oral.

La enfermedad tarda en resolverse de manera completa entre **5-10 días**.

Se recomienda realizar un control de la gastroenteritis y de su estado médico general en las consultas de C/Balmes 271, 08006 Barcelona



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar

Grupo  quirónsalud