

## RECOMENDACIONES PARA UN PACIENTE CON GASTROENTERITIS AGUDA (GEA)

**¿QUÉ ES?** La gastroenteritis son los trastornos producidos por la inflamación de la mucosa gástrica y de la mucosa intestinal y cuyo síntoma principal es la **diarrea**. Puede estar acompañada por otros síntomas como náuseas y vómitos, pérdida de apetito, retortijones y malestar en el abdomen.

En más del 90% de los casos se debe a una causa infecciosa.

### CUIDADOS GENERALES

Para pacientes con GEA:

- No se tomarán alimentos sólidos durante las primeras 4-6h (niños) o 12- 24h (adultos). En este tiempo se tomara **Suero Oral** o **Limonada Alcalina**, caldo de verduras sin grasa, infusiones amargas o con edulcorante, bebidas isotónicas y bebidas de cola batidas con un tenedor para que no tengan gas, en pequeñas cantidades de forma continua, según demanda (incluso al principio con cuchara)
- Cuando se controle la primera fase y se realicen menos de 3-4 deposiciones al día, se introducirá gradualmente la dieta solida, siempre en pequeñas cantidades.
- **EN NIÑOS:**
  - Lo más importante es prevenir o tratar la deshidratación, tomando suero hiposódico en cantidades pequeñas (5 o 10 ml) cada 5-10 minutos e ir aumentando cantidad según tolerancia. \*\*\*
  - Mantener al niño en un ambiente fresco.
  - No ofrecer sólidos durante las primeras 4-6 horas, pasado este tiempo y siempre que no vomite los líquidos, ofrecer comida en pequeñas cantidades sin forzar.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Sopa de arroz, de zanahoria, puré de patatas y zanahorias o sopa de pescado.
- Huevo pasado por agua, duro o en tortilla.
- Pescado cocido o a la plancha (pescados blancos: merluza, lenguado, rape, gallo...)
- Carne de ave cocida o a la plancha sin piel.
- Frutas: manzana asada, oxidada con unas gotas de limón; membrillo y plátano maduro.
- Pan blanco tostado
- Mantener Rehidratación con Suero Oral Hiposódico o Limonada Alcalina durante todo el proceso.

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS:**

- No leche. Se puede tolerar yogur natural y quesos frescos solamente.
- No frutas ni verduras crudas. Evitar durante unos días las verduras verdes (acelgas, espinacas, lechugas...)
- No dulces
- Nada de bebidas frías, ni con gas.
- No excitantes: café, comidas picantes o especiadas, zumos de naranja, etc.



### **OBSERVE**

- Si hay Fiebre.
- Si tiene más de 10 deposiciones abundantes en 24 horas
- Si las deposiciones líquidas son sanguinolentas.
- Si los vómitos son persistentes, no se toleran los líquidos.
- Si los vómitos contienen sangre, bilis o partículas oscuras como “posos de café”
- Si presenta dolor abdominal o de cabeza intensos.
- Si el niño está adormilado, tiene mucha sed, llora sin lágrimas, orina poco.
- Si el niño es menor de 3 meses y ha vomitado más de 2 tomas.

**DEBE ACUDIR DE NUEVO A UN SERVICIO DE URGENCIAS**