

Cortar con la diarrea en vacaciones

En verano,

- 1 El calor,
- 2 los viajes,
- 3 y comer fuera de casa



pueden generar episodios de **diarrea**¹

Si la diarrea ha causado deshidratación hay que:²



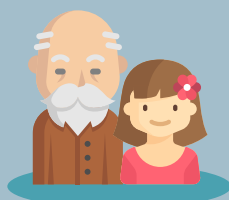
Beber líquidos abundantes en pequeños sorbos



Escoger bebidas como agua, zumos o bebidas electrolíticas



Evitar bebidas gaseadas, azucaradas o alcohólicas



Prestar especial atención a personas mayores y niños



Tomar suero casero o de farmacia



Acudir al médico en caso de deshidratación intensa

Consejos de dieta e higiene^{3,4}

Reducir el consumo o evitar en algunos casos alimentos como:

- 1 Leche y sus derivados
- 2 Alimentos ricos en fibra
- 3 Carne grasa
- 4 Refrescos, alcohol y bebidas con cacao o cafeína
- 5 Fritos
- 6 Comida picante



Comer alimentos astringentes como arroz blanco o carne hervida



Lavarse las manos con agua y jabón tras ir al baño y antes de comer

Es necesario ir al médico si hay:

- ✓ Fiebre alta (>38°C) y persistente
- ✓ Sangre, moco o pus en las deposiciones
- ✓ Dolor abdominal fijo
- ✓ Diarrea dure más de 3 días
- ✓ Empeoramiento de los síntomas

1. Trastornos intestinales, un clásico del verano. El Periódico de la Farmacia (2014). Disponible en: <http://www.elperiodicodelafarmacia.com/articulo/enfermedades-y-trastornos/trastornos-intestinales-clasico-verano/20140624112311003289.html> [Acceso: 31/05/2019]

2. Diarrea aguda. Servicio Galego de Saúde (2010). Disponible en: <https://www.sergas.es/cas/documentaciontecnica/docs/consejosalud2/diarrea.htm> [Acceso: 31/05/2019]

3. Vilaplana, M. Consejo farmacéutico ante la diarrea. Offarm (2002). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-consejo-farmacéutico-ante-diarrea-13035872> [Acceso: 31/05/2019]

4. Villén, N. Diarrea aguda. Col·legi de Farmacèutics de Barcelona. Disponible en: <https://www.farmacéuticonline.com/es/familia/670-diarrea-aguda?showall=1> [Acceso: 31/05/2019]