

Gastroenteritis

Sus síntomas más frecuentes son las náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, retortijones, dolor de cabeza, fiebre o escalofríos.
Habitualmente estos síntomas remiten a las 48 h.

¿Cuándo ir al médico?

- Más de **2 días con vómitos**
- Más de **4 días con diarrea**
- Heces con **sangre, pus o moco**
- Fiebre superior a **38 °**
- Ante **mareos, desmayos o signos de desorientación**
- **Dolor abdominal** muy intenso

Gastroenteritis

Sus síntomas más frecuentes son las náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, retortijones, dolor de cabeza, fiebre o escalofríos.
Habitualmente estos síntomas remiten a las 48 h.

¿Cuándo ir al médico?

- Más de **2 días con vómitos**
- Más de **4 días con diarrea**
- Heces con **sangre, pus o moco**
- Fiebre superior a **38 °**
- Ante **mareos, desmayos o signos de desorientación**
- **Dolor abdominal** muy intenso

✓ 8 recomendaciones ✓

- 1 **No coma nada** durante las 12 primeras horas
- 2 **Evite:**
 - Refrescos y bebidas isotónicas comerciales
 - Café, sal y especias
 - Lácteos
 - Fruta y verdura cruda durante los 5 primeros días
 - Alimentos grasos, azucarados o ricos en fibra
- 3 **No se automedique.** No se deben tomar antibióticos o antidiarreicos a no ser que lo indique su médico
- 4 **Manténgase en reposo** y duerma las suficientes horas
- 5 **Hidrátese bien.** Recuerde dar sorbos pequeños y frecuentes de agua, limonada o infusiones
- 6 **Lave las manos frecuentemente** especialmente después de ir al baño y antes y después de las comidas
- 7 **Puede desayunar o merendar:**
 - Pan blanco y fiambre de pavo
 - Compota de fruta
- 8 **Puede cenar o comer:**
 - Sopas de arroz o pescado o caldo vegetal
 - Puré de patata o zanahoria
 - Arroz en blanco, huevo cocido
 - Pescado cocido o a la plancha
 - Membrillo, plátano o manzana hervida

✓ 8 recomendaciones ✓

- 1 **No coma nada** durante las 12 primeras horas
- 2 **Evite:**
 - Refrescos y bebidas isotónicas comerciales
 - Café, sal y especias
 - Lácteos
 - Fruta y verdura cruda durante los 5 primeros días
 - Alimentos grasos, azucarados o ricos en fibra
- 3 **No se automedique.** No se deben tomar antibióticos o antidiarreicos a no ser que lo indique su médico
- 4 **Manténgase en reposo** y duerma las suficientes horas
- 5 **Hidrátese bien.** Recuerde dar sorbos pequeños y frecuentes de agua, limonada o infusiones
- 6 **Lave las manos frecuentemente** especialmente después de ir al baño y antes y después de las comidas
- 7 **Puede desayunar o merendar:**
 - Pan blanco y fiambre de pavo
 - Compota de fruta
- 8 **Puede cenar o comer:**
 - Sopas de arroz o pescado o caldo vegetal
 - Puré de patata o zanahoria
 - Arroz en blanco, huevo cocido
 - Pescado cocido o a la plancha
 - Membrillo, plátano o manzana hervida