

ANEXO 3. Recomendaciones para el autocuidado

#AndalucíaTECUIDA

Si sufre **vómitos****Tomar Líquidos**

Al menos 3 litros/día de agua, suero oral hiposódico, bebidas con sales, limonada alcalina o agua de arroz/zanahoria e infusiones.
(Duran 24 horas en la nevera)

**Poco a poco**

Beba pequeñas cantidades de forma frecuente. Puede ir aumentando si todo va bien.



Espere al menos una hora para empezar a beber, si lo tolera podrá aumentar la frecuencia, si no empiece de nuevo.

**Alimentos sólidos:**

Nunca en las primeras horas. Introducir cuando los vómitos cesen. Hágalo en pequeñas cantidades.

Consejos alimenticios

Sopa de Arroz
Zanahorias
Puré de patatas
Huevo duro o tortilla
Pescado al vapor o plancha
Carne de ave cocida o plancha
Jamón de York
Manzana asada o rallada
Pan blanco tostado

SÍ

Bebidas isotónicas
Leche y derivados
Frutas y verduras crudas y verdes
Alimentos ricos en fibra
Dulces y caramelos
Bebidas muy frías

NO

No tome fármacos si no se lo indica su profesional sanitario.

No suelen ser necesarios

**Precauciones**

Lave bien: las manos, los cubiertos, las frutas y verduras.
Cocine bien: la carne, el pescado y huevos.
Guarda reposo en casa.

Consulte con su médico si:

No hay mejoría o tiene sangre en los vómitos.
Tiene fiebre de 38 o más grados.
Dolor abdominal intenso.
Tiene 70 años o más.
Signos de deshidratación.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

Fuente: Servicio Andaluz de Salud
Última revisión: Septiembre 2020

SaludResponde
955 545 060

+info