ANEXO 3. **Recomendaciones para el autocuidado**

#AndaluciaTECUIDA

Si sufre diarrea

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.

Si hay vómitos:
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 las deposiciones sean menos de 3 o 4 al día. Hágalo en pequeñas cantidades.

Consejos alimenticios

Sí
- 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

No
- Bebidas isotónicas
- Leche y derivados
- Frutas y verduras crudas y verdes
- Alimentos ricos en fibra
- Dulces y caramelos
- Bebidas muy frías

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

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 en 48 horas.
Más de 6 deposiciones al día.
No mejoran los vómitos.
Tiene fiebre de 38 o más grados.
Dolor abdominal intenso.
Signos de deshidratación.

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

Fuente: Servicio Andaluz de Salud
Ultima revisión: Septiembre 2020

+info SaludResponde 955 545 060