

Diarrea aguda en l'adult

Recomanacions útils per tractar les diarrees:

► **Begui abundant líquid** (uns 3 litres al dia):

• **Aigua:** Pot posar-hi suc de llimona.

• **Infusions**

• **Aigua d'arròs:** Es bull un litre d'aigua amb un grapat d'arròs durant trenta minuts, es cola i es deixa refredar abans de beure-s'ho.



• També es pot preparar d'igual manera l'**aigua de pastanaga**.



• **Sèrum casolà:** En un litre d'aigua es posen dues cullerades soperes de sucre, mitja culleradeta de sal, mitja culleradeta de bicarbonat i una tassa de suc de llimona. Cal prendre'n almenys 1 o 2 litres si els vòmits o la diarrea són importants. A les farmàcies venen un preparat comercial similar (per desfer 1 sobre en 1 litre d'aigua).

Sèrum casolà:
en un litre d'aigua es posa
dues cullerades de sucre,
mitja de sal, mitja de
bicarbonat i una tassa de
suc de llimona.



• Sempre que hi hagi vòmits, cal prendre els líquids a temperatura de nevera i en petites quantitats, 2 o 3 cullerades cada 15 minuts.

A mesura que vagi tolerant, s'anirà augmentant la quantitat.

► Eviti el cafè, les coles i altres refrescos.

► Si tolera els líquids, **comenci a menjar progressivament**, amb menjars suaus del seu gust: poma al forn, bullida o ratllada, plàtan, codonyat, arròs bullit, pastanaga bullida, brou vegetal amb fideus prims i sense oli, pa blanc torrat, sopes de pa amb farigola (timó). Si la diarrea va millorant, pot afegir patata bullida, verdures amb oli, pa integral, fruites, llet d'ametlles, peix bullit o a la planxa o al forn, pit de pollastre a la planxa, etc.

► **No prengui llet ni derivats, ni carn amb greix**, ni fregits fins uns dies més tard que la diarrea hagi acabat.

Altres consells:

► Procuri descansar el que necessiti.

► **Per evitar contagis**, cal que la persona malalta i tots els membres de la família es rentin les mans amb aigua i sabó abans dels menjars i després d'anar al wàter.

► Els banys de seient freds poden millorar les molèsties anals (irritació, encetat de la pell...) que produeix la diarrea.

► Evitar prendre medicació (antidiarreics, antibiòtics) per la diarrea, si no és per recomanació del seu metge.

En les diarrees que van acompanyades de febre alta persistent, sang, moc o pus en les deposicions o de dolor abdominal fix, caldria consultar amb el seu metge de capçalera.

Diarrea aguda en el adulto

Recomendaciones útiles para tratar las diarreas:

► Beba abundante líquido (unos 3 litros al día):

- **Agua:** Puede ponerle zumo de limón .

- **Infusiones**

- **Agua de arroz:** Se hierve un litro de agua con un puñado de arroz durante treinta minutos, se cuela y se deja enfriar antes de tomarlo.



- También se puede preparar del mismo modo el **agua de zanahoria**.

- **Suero casero:** En un litro de agua se ponen dos cucharadas soperas de azúcar, media cucharilla de sal, media cucharilla de bicarbonato y una taza de zumo de limón. Hay que tomar al menos 1-2 litros al día, si los vómitos o diarrea son importantes. En las farmacias se vende un preparado comercial similar (para deshacer 1 sobre en 1 litro de agua).

Suero casero:
En un litro de agua se ponen dos cucharadas de azúcar, media de sal, media de bicarbonato y una taza de zumo de limón.



- Siempre que haya vómitos, hay que tomar los líquidos a temperatura de nevera y en pequeñas cantidades, 2 o 3 cucharadas cada 15 minutos.

A medida que se tolere, se irá aumentando la cantidad.

- Evite el café, las colas y otros refrescos.

- Si tolera los líquidos **empiece a comer de forma progresiva**, con comidas suaves: manzana al horno, hervida o rallada, plátano, membrillo, arroz hervido, zanahoria hervida, caldo vegetal con fideos finos y sin aceite, pan blanco tostado, sopas de pan con tomillo. Si la diarrea va mejorando, puede añadir patata hervida, verduras con aceite, pan integral, frutas, leche de almendras, pescado hervido, a la plancha o al horno, pechuga de pollo a la plancha, etc.

- **No tome leche ni sus derivados, ni carne con grasa, ni fritos** hasta pasados unos días desde que acabe la diarrea.

Otros consejos:

- Procure descansar lo necesario.

- **Para evitar contagios** la persona enferma y todos los miembros de la familia deben lavarse las manos con agua y jabón antes de las comidas y después de ir al retrete.

- Los baños de asientos fríos, le pueden mejorar las molestias anales (irritación de la piel, escocido...) que produce la diarrea.

- Evitar tomar medicación (antidiarreicos, antibióticos) para la diarrea, si no se lo recomienda su médico.

- En las diarreas que se acompañen de fiebre alta persistente, moco, sangre o pus en las deposiciones o con dolor abdominal fijo, es recomendable que consulte a su médico.