



PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE ADULTO CON ENFERMEDAD DIARREICA AGUDA

Medidas Generales:

-  1. Es importante lavarse siempre las manos con agua y jabón antes de cocinar, antes de comer y después de ir al baño, cambiar pañales o manejar la basura.
-  2. Para beber y lavar los alimentos se debe usar únicamente agua potable.
-  3. Las carnes, los huevos y los pescados deben cocinarse bien y guardarse en refrigeración adecuada.
-  4. No se deben usar medicamentos para la diarrea ni antibióticos sin indicación médica. Siempre se deben seguir las recomendaciones del profesional de salud.
-  5. Durante los primeros 3 a 4 días se recomienda evitar alimentos como leche y derivados, acelgas, espinacas, lechugas, dulces, chocolates, pasteles, fritos, comidas picantes, quesos grasos y embutidos.
-  6. Se deben evitar el alcohol, el café y el tabaco.
-  7. Mientras dure la enfermedad, es mejor consumir alimentos horneados o asados.
-  8. Es importante mantener limpias las superficies y los utensilios utilizados para preparar y consumir los alimentos.

Primer día:

-  1. Se recomienda no consumir alimentos sólidos durante las primeras 24 horas.
-  2. Es importante tomar líquidos claros en pequeñas cantidades y de forma frecuente, como agua, suero de rehidratación oral o jugo de manzana diluido. A lo largo del día se deben consumir entre 2 y 3 litros en total.

Segundo y Tercer día:

-  1. Se recomienda comer porciones pequeñas varias veces al día. Algunas opciones adecuadas son: Sopa de arroz, sopa de zanahoria, puré de papa o de zanahoria, arroz hervido, pescado blanco o pechuga de pollo cocida o a la plancha, y galletas saladas.
-  2. Las frutas recomendadas durante esta etapa son: Manzana, guayaba y pera.

Cuarto día:

-  1. Se debe continuar tomando líquidos con frecuencia, como agua, suero de rehidratación oral o jugo de manzana diluido.
-  2. Los demás alimentos pueden ir incorporándose poco a poco, según la tolerancia, hasta volver a la alimentación habitual.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:

-  Diarrea que continúa por más de 14 días.
-  Vómito continuo que no permite tomar líquidos ni medicamentos.
-  Heces con presencia de sangre.
-  Disminución marcada en la cantidad de orina.
-  Estar demasiado dormido o con dificultad para despertarse.
-  Fiebre mayor de 38 °C que no mejora.
-  Signos de deshidratación, como labios secos, piel reseca, mareo o muy poca orina, que además puede verse más oscura de lo normal.