



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.