

## 10 consejos para prevenir y tratar la diarrea



### 1 La fibra, lejos.

Reduce el consumo de fibra, presente en frutas, verduras, frutos secos y cereales.

### 2 Fruta en todas sus formas.

Consume fruta madura, sin piel, cocida, al horno, en almíbar (si está permitida) o en zumos colados.

### 3 Dieta sin grasas.

Limita el consumo de grasas escogiendo técnicas culinarias como el hervido, vapor, escalfado, plancha, horno, papillote o rehogado con poco aceite. Reduce el consumo de mantequilla, margarina, nata, salsas grasas, aguacate o aceitunas.

### 4 Los lácteos, con lupa.

Puede ser que la leche y sus derivados no te estén sentando bien. Escoge yogur, queso fresco o productos lácteos que contengan menores cantidades de lactosa. Si los toleras, reintrodúcelos en pequeñas cantidades.

### 5 Vigila la temperatura de la comida.

Tómala a temperatura ambiente o templada, no a temperaturas extremas, porque estimulan el tránsito intestinal.

### 6 Hidrátate bien.

Bebe entre 1,5 y 2 litros al día, ya sea de agua, infusiones o caldos de verduras. Y si ya estás sufriendo diarrea, toma sueros, agua con limón o bebidas isotónicas para recuperar sales y estar hidratado.

### 7 Al principio, alimentos suaves.

Poco a poco, y siempre y cuando el cuerpo pueda tolerarlos, podemos ir introduciendo alimentos: productos suaves y astringentes, como arroz, dulce de membrillo, manzana, jamón york o tortilla.

### 8 Máxima precaución si vas a viajar al extranjero.

En países en vías de desarrollo procura no consumir frutas sin pelar, ensaladas, verduras, carnes o pescados crudos o poco cocinados; evita el marisco, mayonesas, cremas y la leche o derivados que no ofrezcan garantías sanitarias suficientes; restringe el consumo de productos de pastelería y helados porque su conservación puede no ser la apropiada; y no consumas alimentos de puestos ambulantes, ya que no suelen reunir las garantías suficientes. En cuanto a los líquidos, el agua debe estar adecuadamente potabilizada o embotellada y abierta delante del consumidor, al igual que los refrescos. Evita las bebidas con hielo porque éste puede contener bacterias o virus.

### 9 Cuidado con la automedicación.

Si la diarrea se intensifica, lo más adecuado es acudir al médico y no recurrir por nuestra cuenta a fármacos.

### 10 Determinados casos exigen la visita a un médico.

Las personas mayores de 65 años y menores de 3 deben acudir al médico si las medidas dietéticas no han funcionado en 24-48 horas. También, si hay sangre o moco en las heces; vómitos fuertes; fiebre alta; diarrea durante dos o más semanas; cuando el paciente presenta alguna enfermedad que se pueda descompensar; cuando el paciente haya estado de viaje en zonas de riesgo o cuando la diarrea se pueda relacionar con la toma de algún alimento o bebida.