

## 10 claves para combatir la gastroenteritis



### 1 **Consume sólo ciertos alimentos.**

Durante la fase en la que aún existan síntomas, como la diarrea, hay que seguir una dieta específica como té o infusión para desayunar o merendar; arroz cocido y pechuga de pollo a la plancha para comer; y sopa de pasta, merluza hervida o jamón cocido para cenar.

### 2 **Hidrátate mucho, pero poco a poco.**

Durante los episodios más agudos repón los líquidos y sales que estás perdiendo bebiendo muchos líquidos (agua con limón, bebidas isotónicas, infusiones, zumos sin pulpa...). No lo hagas de golpe, pues puede provocarte nuevos vómitos. Consulta a tu farmacéutico la posibilidad de tomar soluciones de rehidratación oral.

### 3 **Aliados en tu recuperación.**

El membrillo, la manzana (pelada y rallada) y el níspero son muy recomendables durante la fase de recuperación, pues poseen propiedades antiinflamatorias y astringentes.

### 4 **Lávate las manos a menudo.**

Para no contagiarte. Hazlo antes de cocinar y tras ir al baño o cambiar pañales, y siempre cuidadosamente con agua tibia y jabón, durante al menos quince segundos.

### 5 **Manipula y conserva bien los alimentos.**

Cualquier alimento que se sirve crudo o que se manipula inadecuadamente puede contaminarse con norovirus. Por eso, lava y enjuaga bien las verduras de hojas verdes, como la lechuga o la espinaca, las frutas frescas y los moluscos vivos.

### 6 **Máxima limpieza en la cocina.**

Realiza una limpieza escrupulosa de cubiertos, utensilios de cocina y superficies para mantener a los virus lejos del organismo.

### 7 **No tomes antibióticos.**

En el caso de la gastroenteritis vírica, es decir, causada por virus y no por bacterias, los antibióticos resultan inútiles. No existe medicación específica para esta afección; en todo caso, puedes tomar analgésicos o antieméticos para tratar los vómitos o la fiebre.

### 8 **Los antidiarreicos no ayudan.**

No se deben suministrar sin hablar primero con el médico, ya que pueden hacer que la infección dure más tiempo.

### 9 **La deshidratación, bajo control.**

Es la principal complicación de la gastroenteritis, por lo que es importante reconocer sus síntomas -piel seca, confusión, mareos, latidos cardíacos y respiración rápidos- y acudir al médico. El riesgo de deshidratación es mayor en los bebés y niños pequeños, por lo que los padres deben supervisar el número de pañales mojados cambiados al día cuando su hijo está enfermo.

### 10 **Consulta a tu médico si el proceso no remite.**

Los síntomas asociados a la gastroenteritis suelen desaparecer por sí solos al cabo de entre uno y tres días, aunque pueden llegar a durar hasta quince. Si pasado ese tiempo sigues presentando molestias, acude a tu especialista de cabecera. Consúltale también antes de dejar de tomar un medicamento prescrito anteriormente a caer enfermo.