



## CONSEJOS FARMACÉUTICOS EN CASO DE GASTROENTERITIS

- 1- La diarrea es un mecanismo de defensa del organismo para eliminar algo que le molesta o perjudica; por tanto, en las primeras horas debe respetarse el proceso natural de eliminación del contenido intestinal.
- 2- En principio, el tratamiento consiste en reponer las pérdidas de electrolitos, de agua y de sales minerales, mediante sueros orales comercializados y bebidas abundantes que restauren el equilibrio electrolítico.
- 3- Es conveniente evitar que empeore la situación tomando alimentos grasos y de difícil digestión, como cerdo o embutidos, legumbres, frutos secos, mariscos o conservas. Hacer una dieta astringente es lo razonable; esto es, tomar alimentos con abundante residuo. Valga como ejemplo:
  - el desayuno con mermelada de manzana o compota de manzana y un té
  - la comida a base de sopa de arroz, patata o zanahoria, luego un poco de pollo o de pescado hervido y de postre yogur, plátano o membrillo
  - la cena con caldo de verduras o queso fresco y natillas o arroz con leche.
- 4- Cuando persiste la diarrea más de 24 horas y son heces líquidas se debe tomar carbón vegetal, infusiones de ortiga blanca, té o manzanilla o yogur. Si es necesario se tomarán 2 comprimidos de loperamida.
- 5- Se recomienda NO TOMAR ANTIBIÓTICOS. El 90 % de las diarreas no son de origen bacteriano y, por tanto, no responden a los antibióticos. De hecho muchos tratamientos con antibióticos provocan diarreas, en cuyo caso se debe administrar una resiembra de bacilos intestinales (Lactofilus, Ultralevura, Reuteri).
- 6- Siempre que aparezca fiebre, vómitos, sangre en heces, o más de 8 horas con diarrea líquida, acudir a urgencias.
- 7- Si el paciente es un niño de menos de 2 años el riesgo de deshidratación es alto; por ello, acudir al médico.
- 8- La diarrea provoca también pérdidas de medicación en determinados pacientes, por eso conviene prestar atención a los ancianos, enfermos crónicos, mujeres que toman la píldora anticonceptiva, etc. Si la diarrea dura varios días hay que considerar posibles pérdidas en la actividad del medicamento.
- 9- En todos los casos de diarrea hay que descartar una intoxicación alimentaria por conservas en mal estado, mariscos, setas o huevos en las últimas 48 horas. Si ha viajado a algún país extranjero advertirlo al médico.
- 10- La gastroenteritis vírica aparece de forma brusca y con fiebre. Podría confundirse con la enfermedad celíaca, pero ésta se presenta sólo cuando se toman alimentos con gluten. Si tiene dudas, consulte a su farmacéutico.

*Somos Farmacéuticos, cuidamos tu salud.*