→ Recomendaciones de Autocuidado

Diarrea aguda



La diarrea consiste en la evacuación de heces blandas o líquidas con una frecuencia mayor a la habitual (3 o más veces en 24 horas).

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

Rehidratación oral: la prioridad es reponer líquidos y sales mediante el uso de preparados específicos de rehidratación.

Pequeños sorbos: beber los líquidos de forma frecuente y en cantidades pequeñas para asegurar la tolerancia.

Alimentación con probióticos: consumir yogures o alimentos que ayuden a recuperar la flora intestinal.

Higiene de manos: lavar cuidadosamente las manos después de ir al baño y antes de manipular alimentos para evitar contagios.

Dieta suave: una vez tolerados los líquidos, introducir alimentos blandos de forma progresiva según el hambre del paciente.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Si hay signos de deshidratación (boca seca, no orinar, mareos), si las heces tienen sangre o moco, o si la fiebre supera los 38,5 °C. En adultos, si dura más de 2-3 días; en niños, si persiste más de 24 horas.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.