

RECOMENDACIONES:

- En niños(as) mayores, jóvenes y adultos se puede utilizar bebidas para deportistas como por ejemplo el *Gatorade*.
- Para niños(as) pequeños se puede utilizar alguna bebida que contenga electrolito y/o soluciones de reposición de líquidos o helados que contengan electrólitos, estos están disponibles en farmacias y tiendas de alimentos.
- NO utilice jugo de frutas (incluyendo el jugo de manzana) o refrescos. Éstos tienen mucha azúcar y empeora la diarrea. Adicional, éstos no reponen a los minerales perdidos.
- Beba cantidades pequeñas de líquido (2-4 onzas) cada 30-60 minutos, debido a que tomar grandes cantidades a la vez puede provocar vómitos.
- Consulte a su médico.

El alimento se puede ofrecer frecuentemente en cantidades pequeñas una vez mejoren los síntomas. Los alimentos sugeridos abarcan:

- Cereales, pan, papas, carnes magras (sin grasa)
- Yogur, plátanos, manzanas frescas
- Verduras

Los antibióticos no funcionan para los virus.

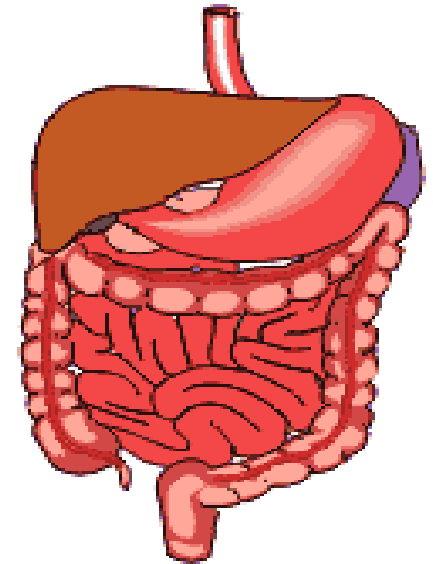
El riesgo de deshidratación es mayor en los bebés y niños pequeños, de manera que los padres deben supervisar muy de cerca el número de pañales mojados cambiados por día cuando su hijo está enfermo.

Referencia:
Medline Plus (Biblioteca nacional de Medicina de EUA) Center for Disease Control (CDC)

Manatí Medical Center
Calle Hernández Carrión, Urb. Atenas
Manatí, Puerto Rico
Programa Educación a Paciente y Familia
abril 2018



GASTROENTERITIS



La información que se provee en este folleto es solo con fines educativos. Es importante que siempre consulte a su médico sobre la condición, tratamientos, seguimientos y servicios.

GASTROENTERITIS (VIRUS ESTOMACAL)

Es la inflamación del estómago y los intestinos causada por un virus.

CAUSA:

Puede ser causada por virus, bacterias, parásitos.

TRANSMISIÓN:

La gastroenteritis es contagiosa. Los virus que la causan son transmitidos mediante contacto de personas a persona través de los alimentos, agua o utensilios para comer.

Estos virus se encuentran en el agua potable o en alimentos contaminados. Las personas de mayor riesgo son: los jóvenes, los ancianos y las personas inmunodeficientes.

SÍNTOMAS:

Los síntomas aparecen al cabo de 4 a 48 horas después de la exposición al agua o los alimentos contaminados. Estos son:

- Cólicos abdominales
- Dolor de estómago
- Diarrea
- Náuseas y vómitos
- Deshidratación
- Pérdida de apetito

EXAMEN MEDICO:

El médico buscará signos de que el cuerpo no tiene suficiente agua (deshidratación), como:

- Boca seca o pegajosa
- Baja presión arterial
- Ausencia o baja orina; la orina concentrada luce de color amarillo oscuro.
- Puntos blandos (fontanelas) notoriamente hundidos en la parte superior de la cabeza de un bebé.
- Ausencia de lágrimas.
- Ojos hundidos.

PREVENCIÓN:

- Lave las manos con agua y jabón en todo momento.
- Antes de preparar los alimentos
- Después de ir al baño
- Después de cambiar pañales.
- No coma la carne cruda. Siempre asegúrese que la carne esté completamente cocida.
- No deje los alimentos afuera por mucho tiempo. Mantenga fríos a los alimentos fríos y calientes a los alimentos calientes para que la bacteria no crezca en ellos.
- Refrigere y congele los alimentos en envases poco profundas para que se enfríen completamente.
- Limpie los picadores de cocina y los artículos usados para preparar los alimentos crudos antes de usarlos de nuevo.