

Manejando los síntomas

Manejo de Diarreas

Las diarreas deben atenderse con prontitud para evitar la deshidratación y pérdida de electrolitos (sodio y potasio). Los alimentos pasan tan rápido por el tracto gastrointestinal que no le da tiempo al cuerpo para absorber los nutrientes necesarios para nutrirse.

De carreritas a manejar las diarreas

La diarrea es la evacuación intestinal frecuente de heces flojas y líquidas. Ocurre si el cuerpo no absorbe los líquidos, o si el aparato digestivo produce líquidos adicionales. Estas contienen más agua, sales y minerales y pesan más que las heces sólidas. Se considera diarrea 3 o más evacuaciones líquidas en 24 horas.

Inicialmente deja descansar tu sistema gastrointestinal y reemplaza los fluidos y electrolitos perdidos aumentando el consumo de líquidos, especialmente aquellos altos en sodio y potasio como las soluciones comerciales rehidratantes o bebidas deportivas. Una vez las diarreas se detengan comienza una dieta oral.

Prefiere

Productos lácteos bajos en grasa como leche, mantecados, yogurt y queso, evita la leche entera.

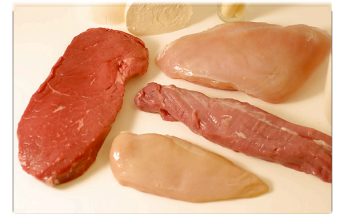
Cortes de carnes bajos en grasas bien cocidos como pollo, pavo y pescados evitando freírlos o añadirle grasa.

Harinas refinadas como arroces, pastas y pan blanco. Se recomiendan las papas hervidas, zanahorias cocidas, tostadas secas, galletas de soda,

Variedad de vegetales cocidos sin cáscara ni grasa añadida (mantequilla, aceite o aderezo).

Variedad de jugos 100% natural sin pulpa, como: guineo maduro, melón y frutas enlatadas en su propio jugo.

Bebidas sin cafeína como café y té descafeinado, refrescos sin cafeína y bebidas rehidratantes.



Por el momento...

Mantente lejos de... alimentos altos en azúcar, lactosa, fructosa, sirope de jarabe de maíz ("high fructose corn syrup") y sorbitol como lo son la leche de vaca entera, bebidas de frutas, dulces y chicles.

Toma medicamentos que el médico te recomiende para detener la diarrea (Imodium®, Pepto-Bismol®, Kaopectate®)

Sigue un patrón de alimentación de pequeñas comidas o meriendas cada 3 a 4 horas. La dieta astringente y/o libre de irritantes se recomienda cuando una intoxicación alimentaria, enfermedad, (ej. Enfermedad de Crohn's o Enteritis) o un trastorno ha causado diarrea.

Evita alimentos picantes, altos en grasa, fritos, o con salsas.

Si identificas que algún alimento te causa diarreas o las empeora deja de consumirlo. Reintrodúcelo a su dieta una vez se detengan las diarreas.

Evita

Carnes fritas o procesadas como "hot dogs", salchichas, jamonilla, "corned beef", bologna y salame.

Cereales de grano integral altos en fibra como panes, arroces y pastas integrales.

Vegetales frescos (con excepción de la lechuga) como brécol, coliflor, remolacha, maíz, repollo y vegetales fritos.

Todas las frutas frescas (con excepción de melones y guineo maduro), frutas secas (pasas y ciruelas), jugo de ciruela o de frutas con pulpa, frutas endulzadas con sorbitol y frutas enlatadas en sirope espeso.

Bebidas con cafeína como café y té regular, refrescos y bebidas energizantes.

