

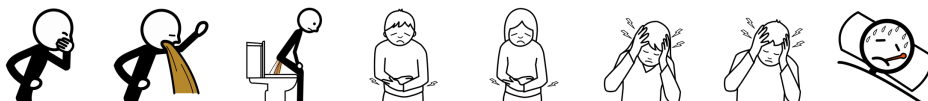


GASTROENTERITIS



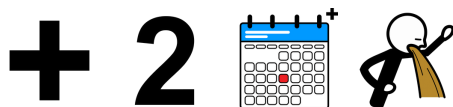
¿Cuáles son los síntomas de la gastroenteritis?

- Náuseas, vomitar
- Tener diarrea
- Dolor de barriga, calambres
- Dolor de cabeza
- Fiebre o escalofríos



Si tienes gastroenteritis, vete al médico si:

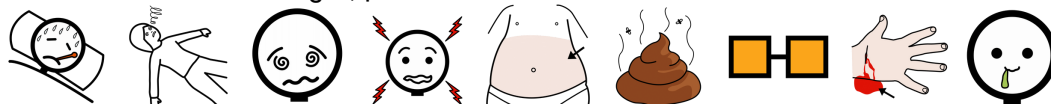
- Llevas más de dos días vomitando



- Llevas más de cuatro días con diarrea

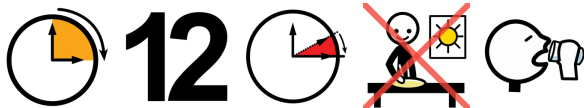


- Tienes fiebre muy alta (de más de 38 grados)
- Si te mareas, te desmayas o te desorientas
- Te duele mucho la barriga
- Haces caca con sangre, pus o moco



¿Puedo comer durante las primeras horas?

- No comas nada durante las primeras 12 horas.
- Pero sí debes beber mucho.



¿Qué debo hacer si tengo gastroenteritis?

- Descansar.
- Lávate las manos más veces que en un día normal. Sobre todo después de ir al baño.
- No tomes pastillas para la diarrea. Solo el médico puede decirte si debes tomarlas.



Cómo usar el código QR para ver información de salud

1. Abre la cámara del móvil.
2. Apunta al código QR (ese cuadrado con dibujos).
3. Toca el mensaje que sale en pantalla.
4. Te llevará a una página con información de salud segura y verificada.





¿Qué alimentos no debo tomar si tengo gastroenteritis?

Durante los 5 primeros días debes evitar:

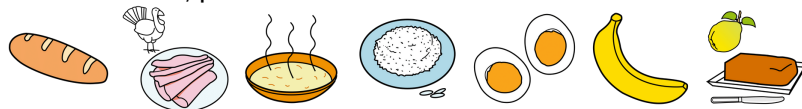
- Comida muy salada o con muchas especias.
- Leche y otros productos lácteos.
- Frutas o verduras crudas.
- Comida grasa (como embutidos, fritos o bollería).
- Comida muy dulce (como pasteles o caramelos).
- Comida con mucha fibra (como legumbres, cereales integrales o algunas frutas con piel).



¿Qué alimentos puedo comer si tengo gastroenteritis?

Puedes comer alimentos suaves que no hagan daño a tu barriga. Por ejemplo:

- Pan blanco, fiambre de pavo y compota de fruta.
- Sopa de arroz, sopa de pescado o caldo de verduras.
- Puré de patata o de zanahoria.
- Arroz blanco y huevo cocido.
- Pescado cocido o a la plancha.
- Membrillo, plátano o manzana hervida.



¿Qué bebidas no debo tomar si tengo gastroenteritis?

- Refrescos con gas.
- Bebidas deportivas de marca (por ejemplo Aquarius®).
- Café.
- Alcohol.



¿Qué puedo beber si tengo gastroenteritis?

- Puedes beber agua o suero oral para la gastroenteritis que venden en la farmacia.
- Es mejor dar sorbos pequeños muchas veces durante el día.



¿Cómo hacer suero casero si no tienes suero oral de farmacia?

Si no puedes comprar suero en la farmacia, puedes preparar una solución casera mezclando:

- 1 litro de agua
- El zumo de 2 limones.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 1 pizca de sal y 1 pizca de bicarbonato de sodio.



- Información verificada por Dr. Juan Turnes especialista de Aparato Digestivo del Complejo Hospitalario Universitario de Pontevedra.
- Fuente de información: conocimiento de los médicos especialistas del Hospital de Pontevedra. Se ha creado para el proyecto COMTA, creado por el Grupo de Investigación en Hepatología y EII del IIS Galicia Sur y los servicios de Digestivo y Endocrinología del Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés.
- Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)