

Diarrea

La diarrea con deposiciones frecuentes y líquidas. El color y el olor de las heces cambian a menudo. La mayoría de las diarreas son causadas por una infección viral. Como tal, no existen antibióticos para la mayoría de las formas de diarrea. Los antibióticos también pueden matar las bacterias buenas en los intestinos y, con frecuencia, provocan dolor abdominal o diarrea. Sin embargo, una dieta adecuada mientras está enfermo lo ayudará a sentirse mejor más rápido y evitará la deshidratación.

El problema es simplemente reemplazar los líquidos más rápido de lo que los perdemos ... progresivamente más difícil cuanto más grande eres.

La dieta adecuada implica descansar el estómago durante varias horas. Luego comience con pequeñas cantidades de líquidos, como GATORADE, sorbidos con una pajita a temperatura ambiente o SODA PLANA a temperatura ambiente, ¡SÓLO SIPS! También puede tomar gelatina con un poco de plátano, té suave o jugo de manzana o sopa clara como caldo de caldo. Si le toma un poco de tiempo, puede probar huevos revueltos con un poco de queso o un sándwich de queso. Los trozos de manzana (con la piel cortada) se usaban en los días del antiguo hospital del condado de Cook junto con la crisis (la inyección de solución salina en los músculos) antes del uso frecuente de vías intravenosas.

Los ALIMENTOS que debe EVITAR son grasas, alimentos fritos, carnes picantes, alimentos ácidos (jugo de naranja y pomelo), leche y productos lácteos, incluidas las cremas, el queso, etc.

Cuando se sienta mejor ¡NO HAY MAC GRANDE TODAVÍA! Aunque se sienta curado, su intestino tardará tres días en sanar lo suficientemente bien por la leche y los alimentos grasos. COMIENZE con galletas saladas, tostadas, puré de manzana, plátanos o arroz. Luego agregue pollo o pescado. Comience con leche en cantidades muy pequeñas, ya que la mayoría de nosotros perdemos rápidamente la capacidad de digerir la lactosa, por lo que la leche podría atravesarnos hasta que acumulemos esa enzima.

CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO - Las cosas que nos preocupan más de que su diarrea puede ser más que una simple infección viral incluyen:

- Persistencia de la diarrea durante 3 días a pesar de una dieta adecuada
- Vómitos persistentes a pesar de una dieta adecuada
- Dolor continuo en un punto del abdomen.
- Letargo o somnolencia
- Deshidratación (sequedad en la boca, disminución de la orina)

tsg with Giovanna's help 1-2022

Caring Family, S.C. 815 459-2200

Drs Gancayco (ambos), Ramirez, Giese and NFP Lauren. Visite nuestra línea web en:

www.mycaringfamily.com



