

# Tratamiento de la diarrea

La diarrea consiste en evacuaciones más frecuentes o más flojas de lo usual. Es un problema frecuente que puede tener muchas causas. La mayoría de los casos de diarrea se curan solos. Sin embargo, algunos casos pueden necesitar tratamiento. Asegúrese de decirle a su proveedor de atención médica si sus síntomas no mejoran al cabo de algunos días.

## Obtenga alivio

El tratamiento de la diarrea dependerá de la causa. Si se debe a una infección bacteriana o parasitaria, se suele tratar con antibióticos. La diarrea causada por otros factores, tal como un virus estomacal, suele mejorar con un simple tratamiento en su casa. Los siguientes consejos también pueden ayudarlo a aliviar los síntomas.



- Beba abundante cantidad de líquidos. Esto evita la pérdida excesiva de líquido (deshidratación). El agua, los caldos claros y las soluciones con electrolitos son buenas opciones. No tome bebidas con cafeína. No beba alcohol, café, té ni leche. Pueden irritar los intestinos y empeorar los síntomas.
- Chupe trozos de hielo primero si tomar líquidos le causa náuseas.
- Vuelva lentamente a su dieta normal. Lo ideal sería que comience comiendo alimentos de sabor suave, tales como el arroz y el pan tostado. También, puede que necesite evitar ciertos alimentos por algún tiempo, como los productos lácteos. Pueden empeorar los síntomas. Pregúntele a su proveedor de atención médica si hay otros alimentos que debe evitar.
- Si le recetaron antibióticos, tómelos según le haya indicado el proveedor de atención médica. Tome todos los medicamentos recetados, aunque se sienta mejor.
- No tome ningún medicamento antidiarreico sin antes consultar con su proveedor.

- 
- Recuerde que puede ser infeccioso. Lávese las manos a menudo con agua corriente limpia y jabón o un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga, al menos, un 60 % de alcohol.

## **Llame a su proveedor de atención médica**

Llame al proveedor de atención médica de inmediato ante cualquiera de los siguientes casos:

- Fiebre de 100.4 °F ( 38.0 °C) o superior, o según las indicaciones del proveedor
- Escalofríos
- Dolor intenso
- Empeoramiento de la diarrea o diarrea durante más de 2 días
- Vómito o heces con sangre
- Síntomas de deshidratación (mareos, sequedad en la boca y la lengua, pulso acelerado, orina oscura)