

Vómito y Diarrea en Adultos

Las actividades normales pueden ser interrumpidas por el vómito o la diarrea y casi todos lo experimentan en algún momento. No son enfermedades en sí, sino síntomas de muchas posibles causas, incluyendo virus y otras infecciones; ciertas medicinas; enfermedades y alimentos echados a perder, no cocinados lo suficiente.

"El vómito y la diarrea pueden ser agudos o crónicos, dependiendo del tiempo que duren. Los síntomas agudos duran unas cuantas horas o días. Los síntomas que duran más de un mes son considerados crónicos."

Con frecuencia se pueden tratar la diarrea y el vómito agudo en casa. Primero, beba bastante agua y otros líquidos y alimentos con agua como paletas y caldo para mantenerse hidratado. Esto es muy importante ya que pierde líquido cada vez que vomita o que tiene diarrea. Los líquidos como bebidas deportivas y soluciones rehidratantes pueden reabastecer electrolitos como sal y potasio que su cuerpo pierde al estar enfermo. Si tiene demasiada náusea y no logra mantener los líquidos, chupe hielo picado o tome sorbos de agua.

En cuanto a qué comer, las mejores opciones son saladas, arroz, papas y otros carbohidratos blandos. Evite todo lo que sea alto en grasa o azúcar. Coma los alimentos fríos o a temperatura ambiente si lo molesta el olor al cocinarlos. No se preocupe si no puede comerlos. Lo más importante son los líquidos. Hay quienes encuentran que el jengibre o el ginger-ale les ayuda a asentar el estómago. Las medicinas sin receta médica también pueden ayudar. Si usted usa estos productos, debe seguir las instrucciones del paquete con cuidado. Pero evite ibuprofeno y aspirina.

"A veces estas medicinas pueden provocar molestia en el estómago. Lo mejor es tomar estas medicinas con alimento para ayudar a prevenir el malestar estomacal."

Debe obtener asistencia médica de inmediato si tiene: Vómito o diarrea con sangre, Problema para mantener alimentos y líquidos en el estómago, Dolor abdominal severo, Fiebre de 101° F o más alta, Dolor severo de cabeza o rigidez de cuello, Confusión, Mareos, Pulso o respiraciones rápidas.

"Con frecuencia usted mismo puede controlar bien el vómito y la diarrea en casa. Pero si no está mejorando o si tiene alguna preocupación, es siempre bueno consultar al profesional médico."