

Diarrea: Aquí Tiene Ayuda

Es posible que crea que la diarrea no sirve para nada más que hacerle sentir mal. Pero la diarrea es la manera que tiene el organismo de eliminar virus, bacterias u otras toxinas. Si come algo no bien cocido, como pollo, o algo completamente crudo, como mariscos, el alimento podría contener un invitado de más: las bacterias.

Cuando eso pasa, el organismo hará lo que pueda para deshacerse de ellas; eliminándolas. Las bacterias en alimentos no son la única causa. La mayoría de las veces, la diarrea es causada por un virus, y en ocasiones puede ser causada por medicamentos recetados o de venta libre.

Y a veces, el cuerpo también trata de eliminar por el inodoro el estrés y la ansiedad con diarrea. Debido a la diarrea, usted pierde mucho líquido, su médico puede recomendarle que beba más agua. También podría recomendarle un medicamento de venta libre.

Estas son tres cosas que puede hacer para ayudarse a sí mismo. Primero, beba mucho líquido. Segundo, pruebe comer yogurt que tenga cultivos vivos. Revise la etiqueta. Esta dirá si el yogurt los tiene.

Tercero, hasta que los síntomas desaparezcan, puede ayudar evitar la fruta, el alcohol, la cafeína y las comidas picantes. Cuando tiene diarrea, hay algunas cosas importantes a las que tiene que estar atento. Llame a su médico si tiene fiebre nueva o más alta, dolor abdominal, sangre en la diarrea, deshidratación o si no se siente mejor después de 2 días.

Casi todos tenemos diarrea de vez en cuando. Generalmente no es grave, y usted se sentirá mejor pronto. Tómelo con calma. Y sepa que su cuerpo está haciendo el trabajo asombroso de deshacerse de lo que le hace mal para que usted pueda sentirse bien.