

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · ESTÓMAGO E INTESTINO

Gastroenteritis (vómitos y diarrea)

EM Orbit

Usted acudió al servicio de urgencias con vómitos, diarrea o ambos. El médico cree que se trata de una gastroenteritis, una infección frecuente del estómago, y que usted se encuentra lo bastante bien para recuperarse en casa.

¿Qué es?

La gastroenteritis es una infección del estómago y del intestino, causada casi siempre por un virus y a veces por comida en mal estado. Produce vómitos, diarrea líquida, retortijones y, a veces, fiebre. Suele mejorar sola en pocos días. El principal peligro es perder demasiado líquido (deshidratación).

Cómo cuidarse en casa

- Beba sorbos pequeños con frecuencia, por ejemplo unos tragos cada 5 a 10 minutos, aunque esté vomitando.
- Las bebidas de rehidratación oral de la farmacia son las que mejor reponen el agua y las sales perdidas. El agua también sirve.
- Evite las bebidas con gas, las bebidas energéticas, los zumos sin diluir y el alcohol, porque pueden empeorar la diarrea.
- Vuelva a comer alimentos normales y sencillos cuando tenga hambre. No necesita una dieta especial.
- Lávese bien las manos con jabón después de ir al baño y antes de comer, para proteger a su familia.
- No prepare comida para otras personas hasta pasadas 48 horas desde que se detuvieron los vómitos y la diarrea.

Medicamentos

- Si le dieron un medicamento para los vómitos, tómelo como indica el envase o su médico.
- No tome medicamentos para detener la diarrea si hay sangre en ella o si tiene fiebre, salvo que su médico se lo haya aconsejado.
- El paracetamol puede ayudar con la fiebre y los dolores, salvo que su médico le haya dicho que no. Evite el ibuprofeno mientras esté deshidratado.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si los vómitos duran más de 2 días.
- Acuda a su médico de familia si la diarrea dura más de una semana o ha viajado recientemente al extranjero.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Vomita sangre o algo que parece posos de café**
- **No puede retener ningún líquido durante más de un día**
- **Signos de deshidratación: no orina, mareo, boca muy seca**
- **Dolor abdominal intenso o fiebre alta junto con los vómitos**
- **Sangre en la diarrea, o heces negras**
- **Mucho sueño, confusión o dificultad para despertarlo**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.