

¿ QUE ES LA DIARREA?

Llamamos DIARREA a la evacuación de 3 o más deposiciones diarias de características líquidas o pastosas . La evacuación frecuente de deposiciones formadas no se considera diarrea.

TIPOS

- Diarrea AGUDA: Afección común, normalmente leve y autolimitada que en la mayoría no persiste mas de 2 semanas.
- Diarrea PERSISTENTE: Si los episodios diarreicos duran mas de 2 semanas.



La diarrea puede acompañarse de:

- FIEBRE
- DOLOR
- DISTENSION ABDOMINAL
- NAUSEAS
- VOMITOS



¿QUÉ PUEDE PROVOCAR LA DIARREA?

- Sustancias que se encuentran en medicamentos:
- Sustancias que se encuentran en alimentos: Lactosa, sorbitol, gluten...
- Microorganismos: Bacterias o virus, toxinas producidas por las propias bacterias.
- Efecto secundario al tratamiento con antibióticos
- Después de irradiación o cirugía abdominal
- Hipertiroidismo



LAVARSE LAS MANOS puede disminuir el riesgo de presentar, empeorar o transmitir la diarrea aguda.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

IMPORTANTE EVITAR LA DESHIDRATACION.

Líquidos abundantes de 2-3 litros por día en pequeñas y frecuentes.

- Iniciar ingesta con agua de arroz o con agua de arroz y zanahoria, o sopas finas de cereales refinados sin grasa.
- Paulatinamente a tolerancia se ira añadiendo con mucha prudencia, arroz hervido, pollo o pescado hervidos, pan blanco tostado y jamón york.
- Antes de pasar a alimentación normal se deben introducir el yogur, la carne o el pescado a la plancha, pequeñas cantidades de zanahoria o verduras hervidas y galletas tipo "María".
- **IMPORTANTE:** Fraccionar la dieta en pequeñas cantidades varias veces al día



Fuente: GPC Atención, diagnóstico y tratamiento de diarrea en adultos

¡Más vale prevenir!

¡Como lo hago!



- Realiza algún tipo de actividad física al menos 3 veces



- Lleva una alimentación saludable y equilibrada.



- Chécate mínimo 1 vez al año.



AGENDA TU CITA DE NUTRICION EN LA
UNIDAD MEDICA MUNICIPAL



UNIDAD MÉDICA MUNICIPAL

H. AYUNTAMIENTO MUNICIPAL

ESQUINA DE LA INDEPENDENCIA



Colesterol Alto Recomendaciones

¡Tu salud es primero!

"Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento"

Este tríptico está encaminado a brindar información sobre el **COLESTEROL**, así como orientación y recomendaciones nutricionales para mantener o disminuir niveles elevados.

Unidad Médica Municipal

H. Ayuntamiento de Iguala

Calle Pablo Galeana esquina con Leona Vicario