



GASTROENTERITIS AKUTUAREN OSTEKO JARRAIBIDEAK
GASTROENTERITIS AGUDA ALTA

1. Gastroenteritisa **berezko opea duen** koadroa da; hori dela-eta, 4-5 egunen buruan desagertu beharko litzateke.
2. Badaude zenbait arrazoi gaixotasun hau sortzeko: infekzio bat edukitzea (birusa, baktería, onddoak, parasitoak, etab); zenbait medikamentu hartzea (antibiotikoak, laxanteak, magnesiadun antiazidoak, etab.); zenbait gaixotasun kronikok eragitea; edo, estres emozionalak. Beraz, **hasiera batean behintzat, ez dira komenigarriak antibiotikoak eta/edo antidiarreikoak.**
3. Tratamenduaren helburu nagusia da **pazientea berriz hidratatzea (galdutako likidoak berreskuratzea), deshidratazioari aurrea hartzea, eta tenperatura jaitea lortzea, sukarra egonez gero.**
4. Lehenengo 24 orduetan ez hartu jaki solidorik.
5. Horien orde, ezinbestekoa da behar bezalako hidratazioa egitea. Horretarako, badaude zenbait produktu salgai (nahasketak zelan egin ere azaltzen da). Edan prestatutako edari hori giro-tenperaturan, 1 eta 4 litro artean (edo egarri zaren bakoitzean), kopuru txikitari, eta apurka-apurka, gonbitorik ez eragiteko.
6. 24 ordu pasatu ostean, hasi dieta bigun lehorgarria hartzen; hau da: almendra-esnea, jogurt naturala (edo "bio" motakoa), gazta biguna ("Burgos" motakoa), ogi zigortua, arroz egosia eta/edo azenarioa, patata (purea, edo egosia), arrain zuria (egosia, edo plantxan), oilaskoa eta indioilarra (egosia edo plantxan), gihar-okela (egosia, edo plantxan), arrautza (tortillan, egosia, edo erdi egosia), platano heldua, sagar heldua (egosia, edo birrindua), irasagarra.
7. Ez da komeni honelakorik hartzea: zuntz ugariak (barazkiak, eta lekaleak), jaki koipetsuak (frijituak, gurinak, esnea, etab.).
8. **Sukarra agertuz gero, aspirinak edo paracetamola hartu (1 konpr. 6/8 ordu).**
9. Honelako zerbait, edo zenbait gertatuz gero, **Larrialdietara joan:**
 - 4 edo 5 egun pasatuta, beherakoak jarraitzea, edo areagotzea.
 - Gorozkietan odola, edo zornea agertzea.
 - Gorako etengabeak, edo ahotik hartutako guztia botatzen baduzu.
 - Egoera orokorrak txarrera egitea.
 - Abdomeneko mina handitzea.
 - 38°-tik gorako sukarra, antitermiko bidez desagerrarazi ezin dena.
1. La gastroenteritis es un **cuadro autolimitado** que deberá ir cediendo en 4 a 5 días.
2. Es una enfermedad causada por una infección (virus, bacterias, hongos, parásitos, etc.) o por ingestión de toxinas en los alimentos, o por toma de ciertos medicamentos (antibióticos, laxantes, antiácidos magnesados, etc.) o por ciertas enfermedades crónicas, o por estrés emocional; por lo que **en principio no están indicados los antibióticos y/o antidiarreicos.**
3. El objetivo fundamental del **tratamiento es rehidratar al paciente (reponer los líquidos perdidos), prevenir la deshidratación y disminuir la temperatura, si existe fiebre.**
4. Las primeras 24h se debe suspender la alimentación sólida.
5. En su lugar es imprescindible realizar una correcta hidratación. Existen en el mercado distintos productos para tal fin (con instrucciones sobre cómo realizar las mezclas). Beba el preparado, a temperatura ambiente, de 1 a 4 litros al día o siempre que tenga sed, en pequeñas cantidades y a pequeños sorbos, para evitar los vómitos.
6. A partir de las 24 horas, inicie una dieta blanda astringente a base: Leche de almendras, yogur natural o de tipo "bio", queso fresco tipo Burgos, pan tostado, membrillo, arroz cocido y/o zanahoria, patata en puré o hervida, pescado blanco cocido o la plancha, pollo y pavo cocido o a la plancha, carne magra cocida o a la plancha, huevo en tortilla, cocido o pasado por agua, plátano maduro, manzana madura asada o rallada, membrillo.
7. Se evitará ingerir alimentos ricos en fibra (verduras y legumbres), alimentos grasos (frituras, mantequillas, leche, etc.).
8. **Si aparece fiebre, tome aspirinas o paracetamol 1 comp. cada 6 a 8 horas.**
9. **Vuelva o acuda a urgencias si aparecen** una o varias de las siguientes situaciones:
 - Si persiste el cuadro diarreico o se intensifica pasados 4 o 5 días.
 - Presencia en las heces de sangre o pus.
 - Vómitos continuos, o si vomita todo lo que toma por boca.
 - Empeoramiento del estado general.
 - Aumento de dolor abdominal.
 - Fiebre mayor de 38° que no cede con antitérmicos