

Gastroenterite

Os seus síntomas máis frecuentes son as náuseas, vómitos, diarrea, dor abdominal, estorzóns, dor de cabeza, febre ou calafríos.

Habitualmente estes síntomas remiten ás 48 h.

Cando ir ao médico?

- Máis de **2 días con vómitos**
- Máis de **4 días con diarrea**
- Feces con **sangue, pus ou moco**
- Febre superior a **38 °**
- Ante **mareos, desmaios ou signos de desorientación**
- **Dor abdominal** mui intenso

Gastroenterite

Os seus síntomas máis frecuentes son as náuseas, vómitos, diarrea, dor abdominal, estorzóns, dor de cabeza, febre ou calafríos.

Habitualmente estes síntomas remiten ás 48 h.

Cando ir ao médico?

- Máis de **2 días con vómitos**
- Máis de **4 días con diarrea**
- Feces con **sangue, pus ou moco**
- Febre superior a **38 °**
- Ante **mareos, desmaios ou signos de desorientación**
- **Dor abdominal** mui intenso

✓ 8 recomendacións ✓

- 1 **Non coma nada** durante as 12 primeiras horas
- 2 **Evite:**
 - Refrescos e bebidas isotónicas comerciais
 - Café, sal e especias
 - Lácteos
 - Froita e verdura crúa durante os 5 primeiros días
 - Alimentos graxos, azucrados ou ricos en fibra
- 3 **Non se automedique.** Non se deben tomar antibióticos ou antidiarreicos a non ser que o indique o seu médico
- 4 **Mantéñase en repouso** e durma as suficientes horas
- 5 **Hidrátese ben.** Lembre dar sorbos pequenos e frecuentes de auga, limonada ou infusións
- 6 **Lave as mans frecuentemente** especialmente despois de ir ao baño e antes e despois das comidas
- 7 **Pode almorzar ou merendar:**
 - Pan branco e friame de pavo
 - Compota de froita
- 8 **Pode cear ou comer:**
 - Sopas de arroz ou peixe ou caldo vexetal
 - Puré de pataca ou cenoria
 - Arroz en branco, ovo cocido
 - Peixe cocido ou á prancha
 - Marmelo, plátano ou mazá fervida

✓ 8 recomendacións ✓

- 1 **Non coma nada** durante as 12 primeiras horas
- 2 **Evite:**
 - Refrescos e bebidas isotónicas comerciais
 - Café, sal e especias
 - Lácteos
 - Froita e verdura crúa durante os 5 primeiros días
 - Alimentos graxos, azucrados ou ricos en fibra
- 3 **Non se automedique.** Non se deben tomar antibióticos ou antidiarreicos a non ser que o indique o seu médico
- 4 **Mantéñase en repouso** e durma as suficientes horas
- 5 **Hidrátese ben.** Lembre dar sorbos pequenos e frecuentes de auga, limonada ou infusións
- 6 **Lave as mans frecuentemente** especialmente despois de ir ao baño e antes e despois das comidas
- 7 **Pode almorzar ou merendar:**
 - Pan branco e friame de pavo
 - Compota de froita
- 8 **Pode cear ou comer:**
 - Sopas de arroz ou peixe ou caldo vexetal
 - Puré de pataca ou cenoria
 - Arroz en branco, ovo cocido
 - Peixe cocido ou á prancha
 - Marmelo, plátano ou mazá fervida