

BEHERAKOA DIARREA



Zure farmazia Grosen

Tu farmacia
en Gros

Secundino Esnaola 21 (Gros)
20001 Donostia/San Sebastián
T.: 943 283 434
farmaciaarrazola@farmanorte.org

Whatsapp bidezko eskaerak/
Pedidos por whatsapp
618 164 766

www.farmazia-arrazola.eus

Gomendioak

- Likido asko edan: ura, saldak, sueroak. Alkohola, kafea eta gasa duten edariak saihestu.
- Honako elikagai hauek jan kopuru txikitik: arroza, azenario egosia, sagarra, platanoa, ogi txigortua.
- Koipe edo azukre asko duten elikagaiak saihestu, baita esnekiak eta pikanteak ere.
- Atsedena hartu eta bilakaera behatu. Kasu gehienetan, idorreria 24-48 ordutan sendatzen da.
- Eskuak maiz garbitu, kutsadura ekiditeko.
- Farmazilariarekin edo medikuarekin kontsultatu honako kasu hauetan: hesteetako odola, sukar handia, botaka etengabea, 3 eguneko idorreria, deshidratazioa (aho lehorra, gernu gutxi, zorabioak) daudenean.
- Ez automedikatu.

Recomendaciones

- Hidrátate. Bebe muchos líquidos: agua, caldos o sueros de rehidratación oral. Evita el alcohol, el café y los refrescos con gas.
- Come en pequeñas cantidades y prioriza alimentos como: arroz, zanahoria cocida, manzana, plátano maduro, pan tostado.
- Evita alimentos grasos, lácteos, picantes o muy azucarados.
- Descansa y observa la evolución. La mayoría de las diarreas se resuelven en 24h-48h.
- Lávate las manos con frecuencia, para evitar contagios.
- Consulta al farmacéutico o médico si: hay sangre en las heces, fiebre alta, vómitos persistentes, diarrea que dura más de 3 días, signos de deshidratación (sequedad en la boca, orina escasa, mareos).
- Evita automedicarte sin asesoramiento.

*Galderarik baduzu, gurekin harremanetan jarri.
Si tienes dudas, ponte en contacto con nosotras.*