






Recomendaciones en caso de DIARREA

La diarrea es un efecto adverso frecuente de algunos tratamientos antineoplásicos

Se considera diarrea la presencia de 3 o más deposiciones blandas o líquidas al día o un aumento de la frecuencia habitual.

Para ayudar a controlar la diarrea, realice comidas frecuentes, pero de poca cantidad y siga las siguientes recomendaciones:

<p>LÍQUIDOS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tome un mínimo de 1 litro y medio de agua al día. • Beba líquidos en sorbos pequeños y entre las comidas. • Tome los líquidos a temperatura ambiente. • También puede tomar caldos suaves, agua de arroz, zumo de manzana, limonada alcalina casera, gelatinas o suero oral. • Evite las bebidas con gas, con alcohol y/o con cafeína.
<p>ALIMENTOS RECOMENDADOS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sopa de arroz o de zanahoria, puré de patatas y zanahorias y sopa de pescado. ○ Huevo cocido o en tortilla. ○ Pescado blanco: Merluza, lenguado, rape, gallo,.. ○ Pollo o pavo sin piel. ○ Frutas: manzana rallada o asada, plátano maduro, membrillo y melocotón en almíbar. ○ Pan blanco Tostado. ○ Pasta blanca(macarrones,fideos,..). ○ Lacteos sin lactosa
<p>ALIMENTOS A EVITAR</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos con alto contenido de fibra como productos integrales, frutas frescas, frutos secos o legumbres. • Alimentos con alto contenido de grasa como mantequilla, nata, salses, bollería... • Comidas muy condimentadas o picantes.
<p>CÓMO COCINAR</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇨ Utilice técnicas de fácil digestión: plancha, vapor, hervidos, al horno o microondas. ⇨ Evite alimentos fritos, rebozados, picantes o ácidos.
<p>SIGNOS DE ALARMA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fiebre superior a 38°C. ○ Más de 4-5 deposiciones en un día. ○ Diarrea que dure más de dos días. ○ Dolor abdominal intenso. ○ Sangre o moco en las heces. ○ Diarrea acompañada de náuseas y/o vómitos.