

La **gastroenteritis** es una enfermedad frecuente, **generalmente leve**, pero **muy contagiosa**. Su **principal complicación es la deshidratación**. Adoptar **hábitos de higiene y estilos de vida saludable** no sólo ayudará a prevenir la aparición de la enfermedad, sino también a favorecer una recuperación más rápida. A continuación, damos algunos consejos para combatir esta enfermedad:

### CLAVES PARA PREVENIR Y RECUPERARSE



**Rehidratarse:** Durante la fase aguda lo más importante es **restaurar el equilibrio de líquidos y electrolitos**. Beber sueros específicos (preferentemente de venta en farmacias), **bebidas isotónicas**, etc. a **sorbos pequeños y frecuentes** para maximizar la absorción y prevenir el reflejo del vómito.



**Reintroducir alimentos de forma progresiva: en cuanto exista tolerancia oral.** Tras una infección, pasar de la **dieta blanda** (arroz cocido, pechuga de pollo a la plancha, merluza hervida, jamón cocido, etc.) a la **sólida** a medida que vayan desapareciendo los síntomas.



**Consumir alimentos ricos en fibra soluble:** Superada la fase aguda, consumir alimentos ricos en prebióticos (avena, plátano, manzana, etc.) **para restaurar la microbiota**.

Para más información sobre cómo **fomentar estilos de vida relacionados con una alimentación saludable** acceda al siguiente **enlace**.



**Higiene de manos rigurosa y frecuente:** Esta es la barrera más efectiva para interrumpir la cadena de transmisión y evitar el contagio a familiares o compañeros de trabajo. **Lavarse con agua y jabón durante 40-60 segundos**, especialmente antes de comer o manipular alimentos. Para más información sobre mantener una correcta higiene de manos, acceda al siguiente **enlace**.



**Manipular y conservar los alimentos en perfectas condiciones:** Lavar o enjuagar bien los alimentos crudos. Aquellos que se cocinen se hará a temperaturas por encima de los 70°C. Respetar la cadena de frío.



**Mantener una limpieza y desinfección de estancias y objetos compartidos:** **Limpiar, incluso desinfectar, regularmente zonas de contacto común y objetos compartidos** en el hogar y trabajo. Durante un brote, también se deben evitar utensilios compartidos, como por ejemplo vasos, cubiertos o platos, para mitigar el contagio por contacto directo.



**Respetar la fase aguda: Mantener reposo** durante episodios de vómitos o diarrea severa. Pasada la fase aguda, se recomienda **realizar ejercicio moderado de forma habitual**.



**Hacer uso responsable de fármacos: No automedicarse. No tomar antibióticos** en el caso de **gastroenteritis vírica**, ya que no resultarán eficaces. **Tampoco se deberán tomar antidiarreicos**, sin prescripción médica, ya que pueden alargar el proceso de recuperación. En cualquier caso, **acudir al especialista médico para pautar tratamiento**.



**Acudir al especialista médico cuando los síntomas no remiten:** Por lo general, **el proceso es agudo y dura entre tres y cinco días**, aunque en situaciones más severas la recuperación **puede extenderse hasta los diez días**. La persistencia de síntomas deben motivar siempre la consulta con un especialista para asegurar una resolución sin secuelas.

### HIGIENE DEL SUEÑO

- 1 **Horarios estables:** Acostarse y levantarse a la misma hora para regular el reloj circadiano digestivo.
- 2 **Ambiente de descanso:** Dormir en oscuridad total para favorecer la liberación de melatonina.
- 3 **Cenas tempranas:** Finalizar la última ingesta al menos 2-3 horas antes de dormir.
- 4 **Temperatura adecuada:** Mantener el dormitorio fresco para facilitar la conciliación del sueño.
- 5 **Evitar pantallas:** La luz azul altera los procesos de reparación celular nocturna.
- 6 **Postura lateral izquierda:** Favorece el drenaje linfático y previene el reflujo durante la noche.



### BIENESTAR EMOCIONAL

- 1 **Alimentación consciente:** Comer sin distracciones (móvil, TV) para reducir la ansiedad.
- 2 **Respiración abdominal:** Realizar 5 minutos de respiraciones lentas antes de las comidas.
- 3 **Gestión del estrés:** Identificar situaciones de tensión que "cierran" o "aceleran" el sistema digestivo.
- 4 **Práctica de Mindfulness:** Ayuda a reducir la hipersensibilidad visceral y el dolor abdominal.
- 5 **Contacto social positivo:** El bienestar emocional mejora la calidad de la microbiota intestinal.
- 6 **Pausas activas:** Desconectar del trabajo para evitar la acumulación de cortisol, enemigo de la mucosa.



### HÁBITOS PREVENTIVOS PROACTIVOS

- 1 **Higiene de manos rigurosa:** Lavarse con agua y jabón durante 20 segundos antes de comer o manipular alimentos.
- 2 **Hidratación basal:** Beber agua de forma constante, sin esperar a tener sensación de sed.
- 3 **Seguridad en la cocina:** Cocinar los alimentos por encima de los 70°C y respetar la cadena de frío.
- 4 **Evitar el tabaco y alcohol:** Ambos debilitan las mucosas y los esfínteres del aparato digestivo.
- 5 **Uso responsable de fármacos:** Evitar antiinflamatorios no esteroideos ni de protectores gástricos sin control médico.
- 6 **Desinfección de superficies:** Limpiar regularmente zonas de contacto común en el hogar y trabajo.

