



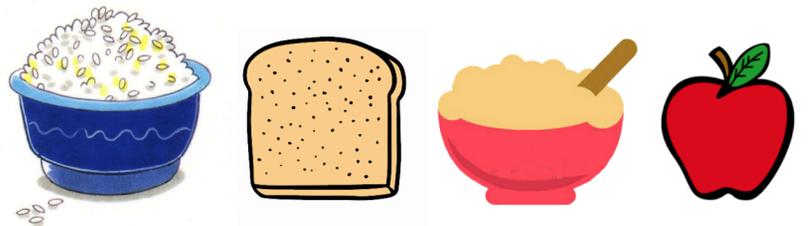
## Es posible que tenga diarrea si:

- Va al baño más seguido de lo acostumbrado.
- Las heces (excremento) son blandas, sueltas o líquidas

## Siga estos consejos para sentirse mejor:

### Coma cantidades pequeñas que sean fáciles de digerir.

- Coma cinco o seis porciones pequeñas de comida todos los días. En vez de comer tres porciones grandes.
- Algunos alimentos que pueden ayudarte son plátanos, puré de manzana, arroz blanco y pan blanco tostado, té con canela.



### Beba más líquidos todos los días

- No va a detener la diarrea, pero sí ayudará a reponer los líquidos que el cuerpo está perdiendo.
- La mayoría de las personas con diarrea necesitan beber entre 8 y 12 vasos de líquido diariamente.
- Algunos ejemplos de líquidos son: agua cocida, caldo claro, gelatina y sales de rehidratación oral.

### Evite estas comidas y bebidas que pueden empeorar la condición:

- No coma productos lácteos como leche, queso o crema.
- No coma alimentos picantes, con grasa o fritos.
- No coma alimentos que causen gases como brócoli y repollo.
- No coma alimentos con mucha fibra como pan integral, granola y cereal de salvado.
- No coma frutas ni verduras crudas. La mayoría de las frutas y de las verduras enlatadas si se pueden comer.

### Evite tomar estas bebidas:

- Cerveza, vino u otras con alcohol.
- Con cafeína como bebidas cola, café o té negro.

### Atención

**Limpie la zona del recto (ano) con agua tibia. Mantenga esta área seca y pregunte por las cremas que pueden ayudar en caso de daño, enrojecimiento o dolor.**