

Diarrhea

With diarrhea, you have bowel movements often or you have loose liquid stools. Diarrhea most often will last 2-3 days. If it lasts longer, it may be a sign of other problems. See your doctor if your diarrhea does not get better in 3 days or if it worsens. For babies and children, see a doctor if diarrhea lasts more than 1 day.

Causes

- Infections, such as a virus
- Nervousness and stress
- Some medicines such as antibiotics or chemotherapy
- A side effect of some treatments
- Bowel diseases
- Bowel surgery or radiation to the abdomen

Some foods that can cause or make diarrhea worse:

- High fiber foods
- Spicy, fatty or fried food
- Food that is too hot or cold
- Milk and dairy products
- Alcohol
- Drinks or foods with caffeine such as coffee, tea, colas or chocolate
- Nutritional supplements such as Ensure or Boost. If you use a supplement and notice more diarrhea, talk to your nurse, dietitian or doctor.

Diarrea

Cuando tiene diarrea, sus deposiciones se presentan más seguidas o son blandas y acuosas. La diarrea a menudo dura entre 2 y 3 días. Si dura más que eso, podría ser una indicación de otros problemas. Consulte a su médico si la diarrea no mejora en 3 días o si empeora. En bebés y niños, consulte al médico si la diarrea dura más de 1 día.

Causas

- Infecciones, como los virus
- Nerviosismo y estrés
- Algunos medicamentos como los antibióticos y la quimioterapia
- Un efecto secundario de algunos tratamientos
- Enfermedades intestinales
- Cirugía intestinal o radiación en el abdomen

Algunos alimentos que pueden causar diarrea o hacerla empeorar:

- Alimentos ricos en fibra.
- Alimentos condimentados, grasos o fritos.
- Alimentos demasiado calientes o fríos.
- Leche y productos lácteos.
- el alcohol.
- Bebidas o alimentos con cafeína como el café, el té, las bebidas cola o el chocolate.
- Los suplementos nutricionales como Ensure o Boost. Si usa un suplemento y nota un aumento en la diarrea, hable con su enfermera, nutricionista o médico.

Your Care

You need to be sure to keep drinking liquids when you have diarrhea. Eat as long as the foods do not cause more diarrhea or cramping.

Try these tips:

- Avoid milk and dairy products until your diarrhea has stopped.
- Drink at least 8 glasses of water each day.
- Eat small meals every 2-3 hours during the day.
 - Eat low fiber foods such as white bread, plain bagels, crackers, white rice, cooked vegetables, cream of wheat cereal or applesauce.
 - If foods cause cramping, eat a clear liquid diet for a day or two. Drink water, broth, Pedialyte, sports drinks, lemon lime sodas or decaffeinated tea. Plain jello and popsicles can also be eaten.
 - As your diarrhea gets better, try eating small amounts of bananas, rice, applesauce and toast. If your stools start to firm up again, add soft foods such as mashed potatoes and noodles. Slowly add other foods to your diet to see how your bowels react.
- Get plenty of rest and try to lessen your stress.
- Be sure to wash your hands well after each stool.
- After each stool wash your rectum with a soft cloth, warm water and mild soap. Rinse with plain warm water and then pat the skin dry.
- Soak in a warm tub of water to ease rectal soreness. Ask your doctor or nurse to suggest an ointment you can use if you get sore.
- Take anti-diarrhea medicine as ordered by your doctor.

Su atención

Tiene que asegurarse de seguir bebiendo líquidos mientras tenga diarrea. Coma siempre y cuando los alimentos no le causen más diarrea o calambres.

Pruebe estos consejos:

- Evite la leche y los productos lácteos hasta que haya cesado la diarrea.
- Beba al menos 8 vasos de agua al día.
- Coma comidas pequeñas cada 2 ó 3 horas durante el día.
 - Coma alimentos con poca fibra como el pan blanco, bagels blancos sin aderezos, galletas saladas, arroz blanco, verduras cocidas, cereal de crema de trigo o puré de manzanas.
 - Si los alimentos le producen calambres, coma una dieta de líquidos claros durante uno o dos días. Beba agua, caldo, Pedialyte, bebidas deportivas, gaseosas de lima limón o té descafeinado. También puede comer “jello” solo y paletas de helado.
 - A medida que disminuya la diarrea, trate de comer cantidades pequeñas de plátanos, arroz, puré de manzanas y tostadas. Si sus deposiciones comienzan a ganar consistencia nuevamente, agregue alimentos suaves como puré de papas y fideos. Poco a poco agregue otros alimentos a su dieta para ver cómo reaccionan sus intestinos.
- Descanse bastante y trate de disminuir el estrés.
- Asegúrese de lavarse bien las manos después de tener deposiciones.
- Después de las deposiciones lávese el recto con un paño suave, agua tibia y jabón suave. Enjuáguese con agua tibia y séquese con golpecitos suaves.
- Sumérjase en una bañera con agua tibia para aliviar el dolor rectal. Pida al médico o enfermera que le sugieran un ungüento que pueda usar está adolorido.
- Tome los medicamentos contra la diarrea de acuerdo con las instrucciones de su médico.

Call your doctor **right away** if you:

- Have chills, vomiting or fainting.
- Have a very strong thirst.
- Have a fever over 101° F or 38° C.
- Have pain in your stomach that is not eased by passing stool or gas.
- Have stools that are black or have blood in them.
- Feel very weak and tired.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Llame a su médico **de inmediato** si:

- tiene escalofríos, vómitos o desmayos;
- tiene mucha sed;
- tiene fiebre sobre 38 °C (101 °F);
- tiene dolor estomacal que no disminuye después de las deposiciones o los gases;
- tiene deposiciones negras o con sangre;
- se siente débil y cansado.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Diarrhea. United States Spanish