

## Flu Estomacal

El “flu estomacal” (también conocido como gastro-enteritis) se refiere al dolor estomacal que puede estar asociado con otros síntomas como lo son la náusea, vómitos, diarrea, fiebre. Hay muchos gérmenes que pueden causar el “flu estomacal”: la mayoría de ellos son virus, y raramente bacterias y otros microbios. La mayoría de estas infecciones mejoran por sí mismas dentro de 1 – 6 días, con el tratamiento adecuado en el hogar.

### Lo que usted puede hacer para el flu estomacal común:

- Ponga a su estómago a “descansar” por medio de comer una dieta ligera, y gradualmente ir aumentando el consumo de alimentos hasta que se normalice. A esto a menudo se le refiere como “la dieta de 3 pasos”: por las primeras 24 – 36 horas consuma porciones pequeñas pero frecuentes de líquidos claros y alimentos suaves únicamente, tales como sopas y caldos, papas majadas, arroz, yogurt, o pudín; si puede tolerar esto, avance a porciones más grandes y una variedad más amplia de alimentos sencillos que no sean picantes. Si puede tolerar bien esto por 1-2 días, entonces avance a una dieta regular.
- Para infantes y niños pequeños, es muy importante el mantener una hidratación adecuada. No fuerce al niño para que coma, pero comience con porciones pequeñas pero frecuentes de líquidos (dependiendo de la edad del niño, puede comenzar con una cucharadita a una cucharada como tamaño, o 1-2 onzas a la vez de pedialyte u otra marca, o caldo claro). Ofrezca las paletas heladas, jello (gelatina); si el niño vomita, espere un tiempo corto y trate una porción pequeña nuevamente. Evite la leche de vaca por algunos días. Si su niño está amamantando, puede continuar haciéndolo.
- Los medicamentos raramente se necesitan para el flu estomacal. Podrían interferir con los mecanismos normales del cuerpo (tales como vómitos y diarreas) para “tirar afuera” los gérmenes malos. Si se necesitan por comodidad, los adultos pueden usar Pepto-Bismol o Imodium para la diarrea, las pastillas “Tums” u otro antiácido para la indigestión. Éstos no se recomiendan para los niños pequeños.
- Lave bien sus manos luego de usar el baño o luego de ayudar a su hijo(a) en las funciones del baño.

### Busque más consejos médicos o tratamiento más específico en las siguientes situaciones:

- Para infantes menores de 6 meses de edad.
- En cualquier momento en que la diarrea tenga sangre, especialmente si está acompañada de fiebre y calambres abdominales severos, o si los vómitos son severos y persistentes.
- Para adultos, si la condición no mejora en 7-10 días. Para niños, en cualquier momento si hay señales de deshidratación, tales como llorar sin lágrimas, boca seca, no ha orinado en 24 horas, y debilidad e irritabilidad severas.
- Diarrea y calambres severos aún cuando está tomando antibióticos.
- Si muchas personas en la familia o amistades están enfermos al mismo tiempo con los mismos síntomas (para notificar a salud pública y que verifiquen si es intoxicación por alimentos o contaminación).

### Para más información, consejos, o para hacer una cita, llame:

**Centro de Salud Benton**  
530 NW 27<sup>th</sup> Street  
Corvallis, OR 97330  
(541) 766-6835

**Centro de Salud East Linn**  
100 Mullins Drive #A-1  
Lebanon, OR 97355  
(541) 451-6920

**Centro de Salud Lincoln**  
121 SE Viewmont Ave.  
Corvallis, OR 97333  
(541) 766-3546

**Centro de Salud Monroe**  
610 Dragon Drive  
Monroe, OR 97456  
(541) 847-5143