

# RECOMENDACIONES AL ALTA PACIENTE DIGESTIVO

## Alimentación



- Llevar a cabo una alimentación saludable y con un aporte energético que permita de forma progresiva normalizar el peso en caso de sobrepeso u obesidad
- Fraccionar la dieta en cuatro o cinco tomas sin saltarse ninguna.
- Coma despacio y mastique bien los alimentos procure comer a horas regulares.
- Evitar tanto el ayuno como las comidas copiosas. fritos, té, café, tabaco, etc. Le producen gases y digestiones pesadas.
- Preferir los alimentos grasos en crudo.
- Consumir las carnes y aves sin piel ni grasa visible.
- Preferir el pescado blanco al azul.
- Tomar los lácteos desnatados o bajos en grasa.

## Eliminación

- Habitúese a ir al baño a una hora regular, procurando ir con tiempo suficiente y sin prisas.
- No reprima los deseos de evacuar aunque las circunstancias o el momento no le sean muy propicios.



- Evite el estreñimiento.

### ***Para ello es aconsejable llevar una dieta rica en fibra***

Debe tomar todos los días un vaso de agua o zumo de frutas en el desayuno y beba al menos 1.5 litros de agua para estimular la actividad del intestino. ( Si así se lo ha prescrito su médico).

Debe tomar todos los días frutas, hortalizas y pan integral. Esta alimentación es rica en fibra y ayuda a retener agua, con lo que las heces son más fluidas.

Evite la utilización de laxantes irritantes pues puede conducir a alteraciones intestinales y puede crear hábito.

Realice diariamente ejercicio físico moderado. Tómese tiempo para andar, ir en bicicleta,

Si tiene incontinencia fecal y/o urinaria, es importante mantener la piel seca e hidratada, para ello le educaremos para la utilización de los diferentes dispositivos para evitar la humedad continua (pañales, empapadores, colectores...)



## Higiene

- La piel debe mantenerse limpia, seca e hidratada, acostúmbrese a utilizar crema hidratante (nunca alcohol ni

colonia ). Después de cada deposición debe lavarse, usando jabón neutro. Para el resto del cuerpo esponja suave, el secado debe hacerlo sin frotar, mejor dar pequeños toques con una toalla suave, no olvide pliegues cutáneos y espacios entre los dedos.

## **Movilidad**

- Es importante el ejercicio diario; realícelo de forma progresiva, evite esfuerzos bruscos, dependiendo de su patología puede que en unos días deba guardar reposo relativo.



- Aconsejamos pasear diariamente.

## **Evitar complicaciones**

Debe seguir el tratamiento médico tal y como se le ha prescrito.  
Si tiene alguna duda consulte con su enfermera.  
No olvide que si se salta alguna toma y se administra la medicación incorrectamente, puede disminuir la efectividad de los fármacos.

## **NO OLVIDE**

Consultar a su médico o enfermera referente dependiendo de su patología. La alimentación y demás cuidados pueden variar dependiendo de su caso.

