

“¿Es bueno dar Aquarius para la diarrea?”

### MITO O REALIDAD:

- “¿Es bueno dar Aquarius para la diarrea?”

### Se piensa que...

Es bueno dar Aquarius para curar la diarrea. ¿Es esto verdad?



#### Pues esto es ifalso!:

Cuando se [vomita](#) o se tiene [diarrea](#) se pierde líquido y sales minerales. La complicación principal que puede aparecer es la [deshidratación](#).

#### ¿Cómo evitar la deshidratación?

Se debe ingerir el agua y las sales que se han perdido. Tomar agua solo es insuficiente. Las sales minerales (sodio, potasio..) son necesarias, a una concentración adecuada, para que el intestino absorba el agua y no la expulse otra vez.

#### ¿Qué se debe tomar?

Las [Soluciones de rehidratación oral \(SRO\)](#) son el **tratamiento de elección**. Tienen la composición adecuada en sales para reponer las pérdidas. Son fiables y seguras. Se venden en Farmacias.

#### ¿Qué no se debe tomar?

Bebidas que no tengan en su composición las condiciones adecuadas en sales y sean ricas en azúcares. Esto provoca que la diarrea no mejore o que incluso empeore.

- Bebidas isotónicas (Aquarius®, Gatorade®, Isostar®..)
- Bebidas refrescantes (Cocacola®, Pepsi-cola®, Fanta®...)
- Jugos de frutas (naranja, manzana...)
- Limonada alcalina de preparación casera.

Fecha de publicación: 10-06-2020

Autor/es:

- [Ana Mª Fierro Urturi](#). Pediatra. Centro de Salud “Pisuegra”. Arroyo de la Encomienda. La Flecha (Valladolid)

