



09. Preparación de la solución de rehidratación oral (SRO)

Last update: 2024-08-08

Descripción general

La solución de rehidratación oral (SRO) es el primer paso para tratar a las personas que sufren diarrea y deshidratación. La SRO puede prepararse:

1. A partir de paquetes de SRO o
2. En casa a partir de remedios tradicionales, o agua, azúcar y sal.

Qué hacer y cómo hacerlo

1. *Cómo preparar SRO con paquetes*

- Los paquetes de sales de rehidratación oral pueden obtenerse en la filial local de la Sociedad Nacional o en un centro de salud de la comunidad. Se presentan en forma de polvo que debe diluirse antes de usar.
 - Lavarse las manos con agua limpia y jabón.
 - Vierta todo el polvo de un sobre de SRO en un recipiente limpio que contenga al menos un litro de líquido.
 - Siga las instrucciones del envase para saber cuánta agua se necesita para diluir el contenido de cada sobre.
 - Vierta la cantidad indicada del agua segura disponible en el recipiente y mézclela con el polvo. Utilice siempre agua limpia para diluir las SRO (Ver la Herramienta de acción [Agua doméstica limpia y segura](#)).

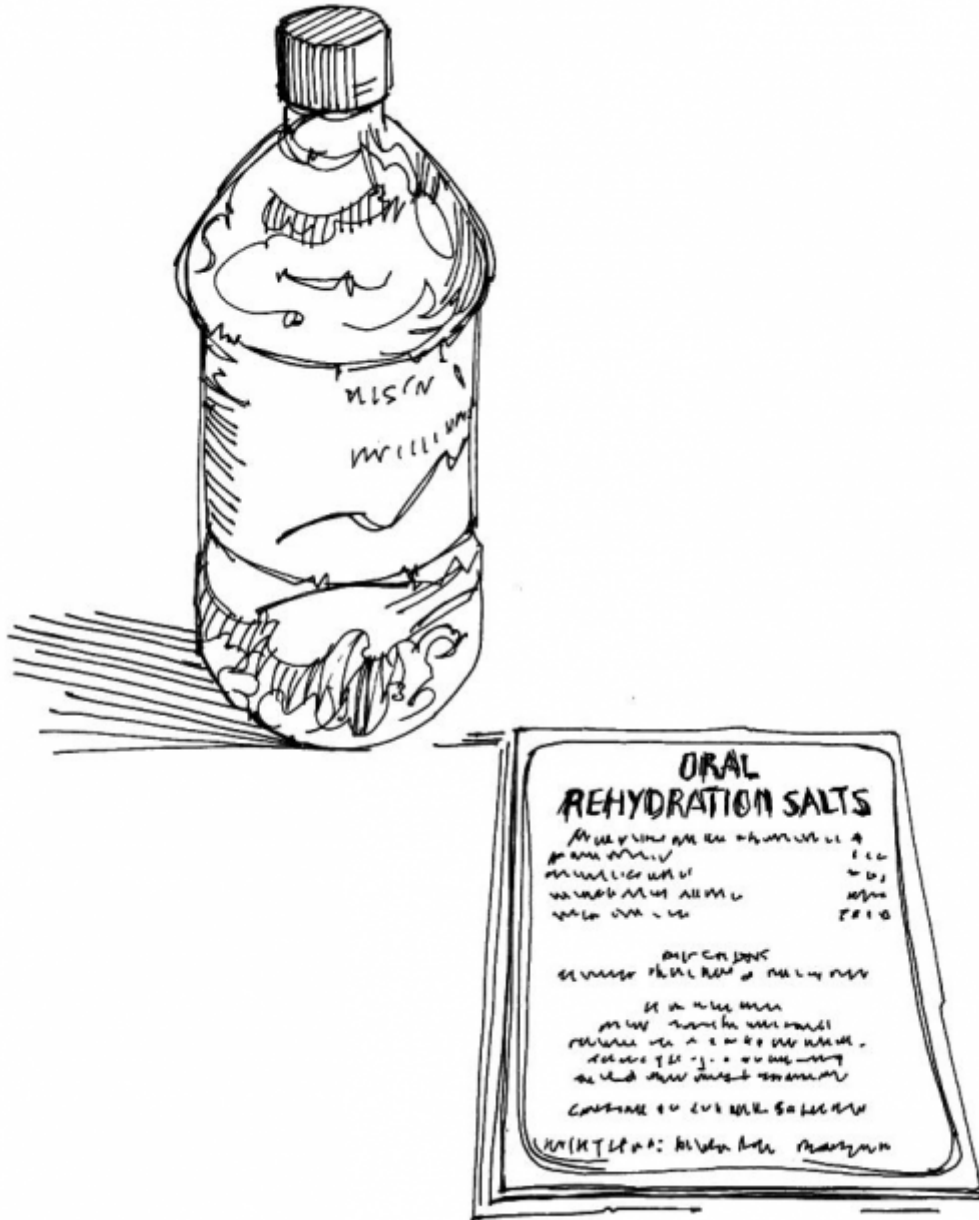
2. *Instrucciones para la rehidratación en casa*

- Algunos **remedios tradicionales** pueden ser una SRO eficaz y evitar que una persona pierda demasiado líquidos por la diarrea. Informe a los cuidadores sobre los remedios tradicionales eficaces si no se dispone de paquetes de SRO y no se puede acceder a un centro de salud.
 - Se puede mezclar una solución muy simple y eficaz para la rehidratación a partir de sal, azúcar y agua.
 - Se puede utilizar agua de arroz en lugar de agua normal para preparar las SRO y añadir sopa de zanahoria, jugo de fruta o un plátano machacado para cambiar el sabor. También se puede añadir sopa de zanahoria o jugo de fruta a las bolsitas de SRO ya preparadas, ya que de lo contrario a los niños no siempre les gusta el sabor.

Instrucciones para **preparar una solución casera de azúcar y sal**: **** sólo debe utilizarse cuando no se disponga de sobres de SRO****.

- Lávese las manos con agua y jabón antes de preparar la solución.
- En un recipiente limpio mezclar:

- Un litro de agua potable.
- Media cucharada pequeña de sal (3,5 gramos).
- Cuatro cucharadas grandes (u ocho pequeñas) de azúcar (40 gramos).
- Remueve la sal y el azúcar hasta que se disuelvan en el agua.



Mensajes comunitarios



01. Preparar y administrar solución de rehidratación oral (SRO)