

ORIENTACION EN CASO DOLOR ABDOMINAL

1. **Evalúa el dolor:** Trata de identificar la ubicación, la intensidad, la duración y si hay algún síntoma que lo acompañe, como náuseas, vómitos, fiebre o cambios en el ritmo intestinal.
2. **Cuidados en casa:** Si el dolor es leve y no está acompañado de otros síntomas graves:
 - Descansa y evita actividades extenuantes.
 - Aplica calor en la zona abdominal (como una bolsa de agua tibia).
 - Mantente hidratado bebiendo líquidos claros.
3. **Evita ciertos alimentos:** Si sospechas que el dolor puede estar relacionado con la comida, trata de evitar alimentos grasos, picantes o difíciles de digerir.
4. **Consulta a un Cirujano General:** Si el dolor persiste (mas de 3-4 hrs), empeora, o si presentas otros síntomas como fiebre alta, dolor agudo, intrenso, o sangrado, es fundamental que busques atención médica profesional de inmediato.
Recuerda que tus síntomas deben ser evaluados por un médico en persona para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuados.