

Deshidratación: administración de líquidos en el hogar

Dehydration: Giving Liquids at Home (Spanish)

La deshidratación significa que su hijo ha perdido demasiado líquido y no tiene suficientes electrolitos (sales) en su organismo para que funcione de la manera correcta. Hay muchas maneras en las que un niño puede deshidratarse.

- La diarrea, los vómitos y la fiebre son las causas principales en bebés.
- Negarse a beber lo suficiente debido a llagas en la boca o a dolor de barriga.
- No beber suficiente en climas calientes o al ejercitarse.

Los bebés y los niños pequeños corren un riesgo mayor de deshidratarse. Esto puede ser muy peligroso para ellos. Su hijo necesitará líquidos adicionales en cantidades más pequeñas y con mayor frecuencia en el hogar, hasta que esté bien.

Si no se reemplazan los líquidos, el niño puede necesitar que se le administre líquido directamente a través de un tubo de plástico en la vena o por vía intravenosa (IV) para rehidratarlo. Su hijo no necesita eso en este momento.

Tipos de líquidos que se recomiendan

- Es posible que su hijo necesite beber una solución de rehidratación oral (Oral Rehydration Solution, ORS) como Pedialyte®. La ORS ayuda a reponer los electrolitos y líquidos que su hijo necesita.
 - Puede comprar las ORS en forma líquida o en polvo o como paletas heladas en la mayoría de las farmacias sin receta. Las ORS de marcas propias de las tiendas son tan buenas como las de marcas registradas.
 - No reduzca en agua (diluir) ni mezcle la ORS con fórmula.
 - Ofrezca a su hijo líquidos o bebidas adicionales. La ORS no debería ser el único líquido administrado durante más de 6 horas.

- No use bebidas deportivas y remedios caseros en lugar de una ORS.
- Si su hijo tiene diarrea o vómitos, puede pausar el consumo de alimentos y leche durante 1 o 2 días hasta que comience a mejorar. No debería suspenderse la lactancia materna.

Líquidos para diferentes edades

- Si su hijo tiene **menos de 1 año de edad**, dele:
 - Una ORS.
 - Leche materna o fórmula mezclada de manera correcta (vea las instrucciones en el empaque), si la tolera.
 - No le de ninguno de estos. Pueden hacer que su hijo se sienta peor.
 - Agua, excepto la que se use para preparar la fórmula.
 - Tés o caldos.
 - Jugos de fruta o líquidos con alto contenido de azúcar, como Hawaiian Punch[®], Hi-C[®], Kool-Aid[®], refrescos o jarabes.
- Si su hijo **tiene más de 1 año de edad**, dele lo mencionado anteriormente y:
 - Agua
 - Paletas heladas hechas con ORS
 - Leche, si no lo hace sentir mal
 - Jello[®]
 - Jugos claros como el de manzana, arándano o de manzana y arándano

Cantidad de líquidos

- Comience lentamente. Dele pequeñas cantidades de líquido a menudo.
 - **Para niños menores de 1 año de edad:** use una cuchara o jeringa para administrar 1 a 2 cucharaditas (5 a 10 ml) de ORS, leche materna o fórmula cada 5 a 10 minutos.
 - **Para niños mayores de 1 año de edad:** administre 1/2 a 1 onza (1 a 2 cucharadas o 15 a 30 ml) cada 20 minutos por algunas horas. Aumente poco a poco hasta que beba más.
- Mida la cantidad de líquido que su hijo necesita de acuerdo con su peso. Si su hijo no puede tomar un sorbo de una taza, intente usar una cucharadita o una jeringa (Imagen 1).



Imagen 1 Comience lentamente. Mida la cantidad de líquido que su hijo bebe.

Peso del niño	Meta mínima para dar cada hora*
7 a 10 lbs.	Al menos 2 onzas (4 cucharadas o 1/4 de taza)
11 a 15 lbs.	Al menos 2 1/2 onzas (5 cucharadas)
16 a 20 lbs.	Al menos 3 1/2 onzas (1/2 taza)

Peso del niño	Meta mínima para dar cada hora*
21 a 40 lbs.	Al menos 6½ onzas (¾ taza)
41 a 60 lbs.	Al menos 10 onzas de líquido cada hora (1¼ tazas por hora)

* La meta mínima de líquido por hora puede aumentar si hay vómitos, diarrea o fiebre.

- Si su hijo vomita un poco, retendrá la mayoría de los líquidos. Espere de 30 a 60 minutos e intente administrar pequeñas cantidades de líquidos nuevamente.
- No obligue a su hijo a beber ni lo despierte para beber si está durmiendo.

Cuándo llamar al médico

Llame al pediatra o al proveedor de atención médica de su hijo si está empeorando, si no mejora en 24 horas, si no amamanta o si muestra:

Signos de deshidratación	
<ul style="list-style-type: none"> • La orina es muy oscura. <ul style="list-style-type: none"> – El recién nacido (de 0 a 4 meses de edad) moja menos de 6 pañales en un día. – El niño (de 4 meses o más) moja menos de 3 pañales en un día u orina menos de 3 veces en un día. • Boca seca o pegajosa. • Respiración difícil o agitada. • Difícil de despertar (letárgico), actúa confundido o no sabe lo que está haciendo. 	<ul style="list-style-type: none"> • No hace pipí (orina). • Ausencia de lágrimas al llorar. • Ojos hundidos. • La fontanela está plana, hundida o luce hueca. • Dolor abdominal (dolor de barriga) que no desaparece.

- El vómito tiene sangre, manchas marrones oscuras que parecen borra de café o es de color verde brillante.
- Vómitos o diarrea que se agudizan o se hacen más frecuentes.
- Fiebre alta. Use un termómetro digital y lave bien después de cada uso.
 - Si **tiene menos de 3 meses** y tiene una temperatura de 100.4° Fahrenheit (F) o 38°Celsius (C) o más.
 - Si **tiene más de 3 meses** y tiene una temperatura de:
 - 104°F (40°C) o más.
 - Por encima de los 102°F (38.9°C) durante más de 2 días, o si vuelve a presentarla.
 - Ha sido tratado para bajarla, pero no ha funcionado.
 - A **cualquier edad**, tiene fiebre y:
 - Luce muy enfermo, está muy inquieto o muy somnoliento.
 - Tiene el cuello rígido, un fuerte dolor de cabeza o la garganta muy irritada.
 - Presenta una erupción inusual.
 - Tiene problemas relacionados con el sistema inmunológico que lo hacen más propenso a enfermarse, como la anemia de células falciformes o el cáncer, o toma medicamentos que debilitan el sistema inmunológico.