

Diarrea

Diarrhea (Spanish)

La diarrea (heces o deposiciones sueltas y acuosas) es común en los niños pequeños. Rara vez significa que tenga una enfermedad grave. La diarrea puede ser causada por:

- Un virus o una bacteria (virus estomacal).
- Algo que su hijo coma o beba, como demasiado jugo de frutas.
- Comenzar un nuevo medicamento.

El mayor riesgo de la diarrea es la deshidratación. Esto significa que su hijo ha perdido demasiado líquido y no tiene suficientes electrolitos (sales) en su cuerpo para que funcione correctamente. Es posible que su hijo necesite ingerir más líquido en cantidades más pequeñas y con mayor frecuencia, hasta que se encuentre bien.

Diarrea leve (de 2 a 5 deposiciones acuosas al día)

La diarrea leve generalmente desaparece en un par de días.

- Mantenga a su hijo en su dieta regular.
- Ofrezca más leche materna o fórmula en cantidades más pequeñas y con mayor frecuencia.
- **No le** dé jugos de fruta ni líquidos con alto contenido de azúcar. Estos incluyen Hawaiian Punch®, Hi-C®, Kool-Aid®, refrescos o jarabes. Estos pueden empeorar la diarrea.
- No le dé té ni caldos.
- Si su hijo come alimentos sólidos, déle más alimentos ricos en almidón como arroz, cereales y galletas.

Diarrea moderada a profusa (6 o más deposiciones acuosas al día)

Con la diarrea de moderada a profusa, es posible que su hijo necesite beber una solución de rehidratación oral (Oral Rehydration Solution, ORS) como Pedialyte® para prevenir la deshidratación. La ORS repone los electrolitos y líquidos que su hijo necesita.

- Puede comprar la ORS en forma líquida o en polvo o como paletas heladas en la mayoría de las farmacias que expenden medicamentos sin receta. Las marcas propias de las tiendas son tan buenas como las 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.
- Si su hijo come alimentos sólidos, déle más alimentos ricos en almidón como arroz, cereales y galletas. No le dé alimentos de color rojo que se confundan como sangre en la diarrea.
- Intente retomar la dieta normal después de un día. No utilice bebidas deportivas ni remedios caseros en lugar de la ORS.

Líquidos para niños menores de un año:

- ORS
 - Nada de agua, excepto la que se use para preparar la fórmula.
- Leche materna o fórmula mezclada de manera normal, si la tolera. No dejar de amamantar.
- **No** le dé jugos de fruta ni líquidos con alto contenido de azúcar como Hawaiian Punch®, Hi-C®, Kool-Aid®, refrescos o jarabes. No le dé té ni caldos. Estos líquidos pueden hacer que su hijo se sienta peor.

Líquidos para niños mayores de un año (igual que los anteriores y):

- | | | |
|--|-----------------------------------|--------------------------------|
| • Agua | • Paletas de hielo hechas con ORS | • Cubos de gelatina saborizada |
| • Líquidos claros (aguas saborizadas, jugos de frutas claros). | | |
| • Leche y lácteos bajos en grasa como el yogur, si se tolera y no causa más diarrea. | | |

- Ofrezcale alimentos ricos en almidón y blandos, como panes, pasta, puré de papas y pretzels. Evite los alimentos con alto contenido de azúcar y los alimentos grasos y fritos.

ADVERTENCIA: No le administre antidiarreicos, a menos que su médico se lo indique específicamente. **Estos medicamentos podrían ser muy peligrosos si no se usan correctamente.**

Cantidad de líquido a administrar para prevenir la deshidratación

Utilice la tabla de la página 3 para saber qué cantidad de líquido necesita su hijo cada hora. Ofrezca los líquidos indicados anteriormente, para su edad. Mida la cantidad administrada para saber cuándo han cumplido su meta (Imagen 1). Comience despacio. Déle pequeños sorbos a menudo. Aumente la cantidad hasta alcanzar la meta.

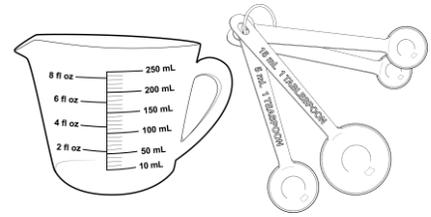


Imagen 1 Mida la cantidad de líquido que le da a su hijo para saber cuánto ha bebido.

Peso del niño	Meta mínima para dar cada hora*
7 a 10 lbs.	Al menos 2 onzas (4 cucharadas o ¼ de taza)
11 a 15 lbs.	Al menos 2½ onzas (5 cucharadas)
16 a 20 lbs.	Al menos 3½ onzas (½ taza)
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)

* Las metas mínimas de líquidos por hora pueden aumentar si hay diarrea, vómitos o fiebre.

Signos de deshidratación

Preste atención a las señales de deshidratación cuando trate la diarrea de su hijo (Imagen 2).

- No hace pipí (orina) lo suficiente
 - El recién nacido (de 0 a cuatro meses de edad) moja menos de seis pañales en un día.
 - El niño (mayor de cuatro meses) moja menos de tres pañales en un día u orina menos de tres veces en un día.
 - La orina es muy oscura.
- Ausencia de lágrimas al llorar y.
- Boca seca o pegajosa.
- Respiración acelerada o con dificultad.
- Ojos hundidos.
- La fontanela del bebé está plana, hundida o luce hueca.
- Dolor abdominal (dolor de barriga) que no desaparece.
- Difícil de despertar (letárgico), actúa confundido o no sabe lo que está haciendo.

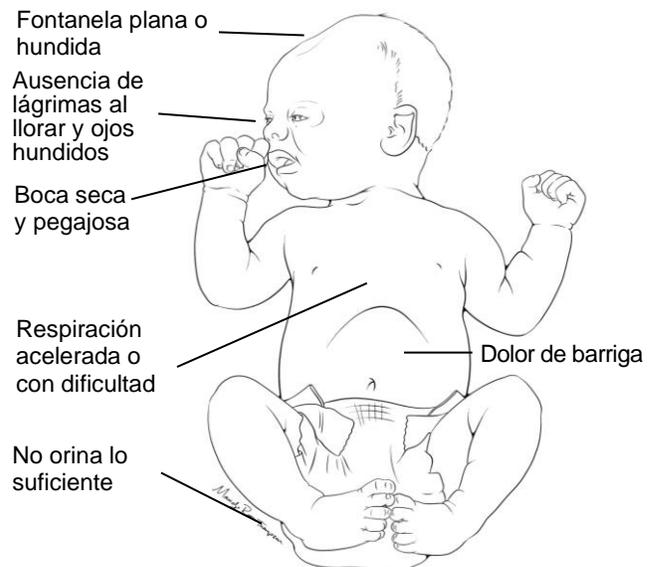


Imagen 2 Señales de deshidratación.

Prevenir la propagación de la infección

Si un virus causó la diarrea de su hijo, haga lo siguiente para prevenir el contagio:

- Haga que su hijo se lave las manos con agua y jabón después de ir al baño y antes de comer.
- Lave sus manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol después de tocar a su hijo o sus utensilios para comer, la ropa sucia o los pañales (Imagen 3).
- Mantenga los objetos que su hijo utiliza, como los juguetes y la ropa sucia, lejos de los demás. Lávelos con agua caliente y jabón.
- Limpie a menudo el inodoro y las superficies duras con desinfectante o una toallita antimicrobiana. Deje secar 15 segundos.



Imagen 3 Es muy importante lavarse bien las manos.

Cuándo llamar al médico

Llame al pediatra o al proveedor de atención médica si cree que está empeorando, si no mejora en 48 horas, si no come o tiene:

- Dolor estomacal fuerte (más que los calambres habituales).
- Diarrea con sangre (más que una pequeña mancha de sangre).
- Diarrea más frecuente o más profusa.
- Señales de deshidratación (Imagen 2, página 3).
- Fiebre alta. Use un termómetro digital y lave bien después de cada uso.

Edad	Temperatura elevada o fiebre
Menores de tres meses	– 100.4 ° Fahrenheit (F) o 38 ° Celsius (C) o más
Mayores de tres meses	– 104 °F (40 °C) o más – por encima de los 102 °F (38.9 °C) durante más de dos días, o si se vuelve a presentar – se ha tratado para bajarle la fiebre, pero no ha funcionado
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.