

## Vómitos

### Vomiting (Spanish)

Los vómitos generalmente los causa un virus o una infección estomacal. Algunas enfermedades graves también pueden causar vómitos. Los vómitos causados por un virus suelen durar únicamente un par de días. A menudo se puede tratar en casa.

El principal riesgo de los vómitos es la deshidratación. Esto significa que su hijo ha perdido demasiado líquido y no tiene suficientes electrolitos (sales) en su organismo para que funcione de la manera correcta. Es muy importante que su hijo tome mucho líquido para prevenir la deshidratación.

**No acueste a su bebé boca abajo para que duerma después de vomitar.** Estará más seguro si duerme boca arriba. Los niños pequeños pueden dormir de lado o boca abajo, con la cabeza volteada.

#### Líquidos que le puede dar

- A los niños mayores a menudo les va bien con agua o líquidos claros para prevenir la deshidratación. Entre los líquidos claros se encuentran la limonada, los jugos de frutas sin pulpa (jugo de arándanos, de arándanos o de manzana) y las paletas. Las paletas no deben contener crema, pudín, yogur ni trozos de fruta.
- Es posible que su hijo necesite beber una solución de rehidratación oral (Oral Rehydration Solution, ORS) como Pedialyte®. 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 administrarse como el único líquido durante más de seis horas.
  - No utilice bebidas deportivas ni remedios caseros en lugar de la ORS.

## Líquidos para diferentes edades

### Para bebés 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** le dé jugos de fruta ni líquidos con alto contenido de azúcar como Hawaiian Punch<sup>®</sup>, Hi-C<sup>®</sup>, Kool-Aid<sup>®</sup>, refrescos o jarabes. No le dé té ni caldos. Estos líquidos pueden hacer que su hijo se sienta peor.

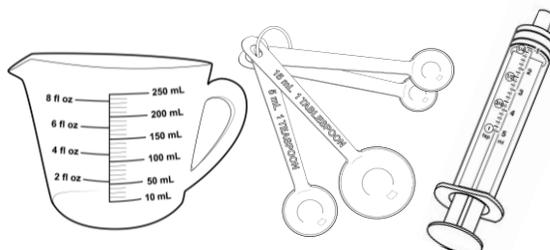
### Para bebés mayores de un año (igual que los anteriores y):

- Agua
- Líquidos claros
- Leche, si se tolera
- Cubos de gelatina saborizada
- Paletas de hielo hechas con ORS

## Cómo darle líquidos

Cuando su hijo vomita:

- Ofrezca líquidos claros después de que su hijo no haya vomitado durante 30 a 60 minutos. Esto le da al estómago tiempo para descansar.
- No debería suspenderse la lactancia materna. Intente amamantar a su bebé con más frecuencia.
- Si es necesario, puede dejar de administrar fórmula si administra ORS. Intente reiniciar con la fórmula lo antes posible.
- Comience lentamente (Imagen 1). Dé pequeños sorbos con frecuencia. Esto podría disminuir los vómitos.
  - **Para los niños menores de un año:** use una cuchara o jeringa para administrar de una a dos cucharaditas cada pocos minutos (5 a 10 ml).
  - **Para los niños mayores de un año:** administre  $\frac{1}{2}$  a 1 onza (1 a 2 cucharadas o de 15 a 30 ml) de líquido cada 20 minutos por algunas horas.
- Cuando su hijo pueda beber sin vomitar, aumente gradualmente la cantidad. Si todavía vomita, espere de 30 a 60 minutos y comience nuevamente.
- No obligue a su hijo a beber ni lo despierte.
- No le dé ningún tipo de bebidas de leche o yogur hasta que el vómito haya cesado durante ocho horas.



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

## Cantidad de líquido a administrar para prevenir la deshidratación

Utilice la tabla a continuación para saber qué cantidad de líquido necesita su hijo cada hora para prevenir la deshidratación. Ofrezcale los líquidos indicados para su edad. Mida la cantidad administrada para saber cuándo ha cumplido su meta.

Peso del niño	Meta mínima para dar cada hora*
7 a 10 lbs.	Al menos 2 onzas (4 cucharadas o $\frac{1}{4}$ de taza)
11 a 15 lbs.	Al menos 2½ onzas (5 cucharadas)
16 a 20 lbs.	Al menos 3½ onzas ( $\frac{1}{2}$ taza)
21 a 40 lbs.	Al menos 6½ onzas ( $\frac{3}{4}$ taza)
41 a 60 lbs.	Al menos 10 onzas de líquido cada hora ( $1\frac{1}{4}$ tazas por hora)

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

## Alimentos sólidos

- A menudo, cuando los niños vomitan, no tienen ganas de ingerir alimentos sólidos. No les hará daño perder algunas comidas siempre que puedan tomar suficiente líquido.
- Luego de unas seis a ocho horas de darle líquidos claros y si su hijo ya no vomita, intente darle algo de comida. Los alimentos ricos en almidón y blandos, como los cereales, las galletas, el arroz o el pan, son más digeribles. Evite los alimentos con alto contenido de azúcar y los alimentos grasos y fritos. No le dé alimentos de color rojo que se confundan como sangre en el vómito.

## Otros aspectos que debe saber

**Medicamentos:** Algunos antieméticos en niños mayores o adultos son muy peligrosos para los niños pequeños. **ADVERTENCIA: No le dé a su hijo ningún medicamento, a menos que su pediatra o proveedor de atención médica le indique que es seguro.**

**Sueño:** Es importante que su hijo descansa lo suficiente. El sueño permite que el estómago termine de digerir los alimentos. Puede calmar los vómitos de su hijo.

## Prevenir el contagio

Puede detener la propagación de virus y proteger a otros.

- 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.
- 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 con alcohol. Deje secar durante 15 segundos.

- Use toallitas o paños limpios en cada cambio de pañal. Ponga el pañal sucio en el cesto para pañales o en la basura inmediatamente.

## Cuándo llamar al médico

Llame al pediatra o al proveedor de atención médica si cree que está empeorando, si no mejora en 24 horas, si no amamanta o muestra alguno de estos signos:

- Los vómitos empeoran o son más frecuentes. Los vómitos son de color verde brillante o tienen sangre o motas oscuras que parecen granos de café.
- Su hijo muestra signos de estar seco (deshidratación) (Imagen 2).

- La orina es muy oscura.
  - 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.
- Boca seca o pegajosa.
- Difícil de despertar (letárgico), actúa confundido o no sabe lo que está haciendo.

- Fiebre alta. Use un termómetro digital y lave bien después de cada uso.



**Imagen 2** Señales de deshidratación.

- No hace pipí (orina).
- Ausencia de lágrimas al llorar.
- Ojos hundidos.
- La fontanela está plana, hundida o luce hueca.
- Dolor en la barriga que no desaparece.
- Respiración acelerada o con dificultad.

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 reaparece – Se ha tratado infructuosamente de bajarle la fiebre
<b>Cualquier edad – tiene fiebre y:</b>	
– Luce muy enfermo, está muy inquieto o muy somnoliento.	– Presenta una erupción inusual.
– Tiene el cuello rígido, un fuerte dolor de cabeza o la garganta muy irritada.	– 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.