

Diarrea, vómitos y pérdida de líquidos (deshidratación)

(Diarrhea, Vomiting, and Water Loss (Dehydration))



La diarrea (heces aguadas) y los vómitos causan que muchos padres llamen al doctor. El doctor puede llamarle a este problema gastroenteritis. Estos síntomas frecuentemente son causados por un virus*.

Al principio su niño podría tener fiebre y algunos vómitos. La diarrea aparece hasta después. Los síntomas normalmente se van en un día o dos. Pero puede ser que duren una semana antes de que su niño se sienta mejor.

Un peligro con la diarrea y los vómitos es que el cuerpo del niño se puede deshidratar. Esto sucede cuando el cuerpo pierde mucha agua.

Llame al doctor si...

...su niño de 6 meses o menos tiene diarrea, vómitos o:

- Tiene fiebre más alta de 102°F ó 39°C.
- Tiene sangre en las heces o en el vómito.
- Vomita de color verde.
- Vomita durante más de 12 horas o tiene diarrea por más de 2 días.
- Tiene dolor de estómago.

Llame también al doctor si...

...su niño tiene algún signo de resequeadad:

- Orina muy poco (moja menos de 6 pañales al día)
- No tiene lágrimas cuando llora
- No puede o no quiere beber o tiene mucha sed
- Tiene la boca seca y pegajosa o los labios resecos
- Parece que ha perdido peso
- Tiene los ojos hundidos. O, tiene el área blanda de la cabeza (mollera o fontanela) hundida. (Sólo los bebés)
- Se ve muy cansado o extraño

La mayoría de las veces, el tratamiento es darle a su niño alimentos simples. (Vea la lista de abajo).

Tal vez su niño necesite una bebida especial que usted puede comprar. Se llama **bebida con electrolitos***. Si su niño no puede tomar esta bebida, tal vez haya que llevarlo al hospital.

Llame al doctor de su niño si los vómitos y la diarrea no se van. Tal vez le diga que lo lleve a la clínica del doctor.

¿Qué le puede dar al niño que tiene diarrea?

Para los niños de 1 año de edad o mayores, estos alimentos y bebidas simples funcionan:

- Arroz
- Pan integral o pasta
- Papas horneadas o cocidas
- Cereal, como la avena
- Huevos hervidos
- Carne sin grasa (pollo)
- Frutas y vegetales (cocidos)
- Banana y jugo de manzana
- Yogurt o leche
- Leche materna o leche de fórmula (bebés)
- Bebidas con electrolitos

Para niños de todas las edades, no les dé estos alimentos ni estas bebidas:

- Alimentos con grasa como las papas fritas, helado, queso, o carnes grasosas
- Alimentos con azúcar como dulces, galletas, o bizcochos
- Bebidas con azúcar como la soda o líquidos con mucha sal como el caldo o las sopas (cuando tienen mucha diarrea)
- Nunca les dé leche hervida

Pregúntele al doctor qué puede darle a los niños menores de 1 año de edad.

Palabras que debe conocer

bebida con electrolitos o suero oral: Una bebida especial que contiene azúcar y sal. Usted puede comprarla en botellas. Esta bebida ayuda mucho a los niños con diarrea. Pedialyte es una marca de esta clase de bebida para niños.

virus: Es un tipo de germen que causa infección. Los antibióticos no funcionan contra los virus. El cuerpo necesita deshacerse del virus por sí sólo.

Continúa atrás

Qué hacer cuando el niño vomita

- Dele pequeños tragos de líquidos claros cada 10 ó 15 minutos.
- Si su niño continúa vomitando pero NO está deshidratado, espere de 1 a 2 horas antes de probar nuevamente. No le dé más líquido si su niño comienza a vomitar otra vez y llame al doctor.
- Si su niño ya no vomita los líquidos y desea comer, pruebe darle pequeñas cantidades de alimentos simples. Vea la lista de alimentos simples en la primera página de este folleto.

Recuerde, si usted está preocupada o no sabe qué hacer, llame al doctor de su niño.

Qué hacer si tiene diarrea

Por lo normal la diarrea dura de 3 a 6 ó hasta más días. No se preocupe si su niño actúa normal, está comiendo, tomando líquidos y orinando como de costumbre.

Enfermedad leve

La mayoría de los niños deben seguir comiendo sus alimentos normales cuando tienen diarrea leve.

Tal vez su doctor le sugiera cambiar la comida de su niño durante algunos días. Esto quiere decir, no darle leche de vaca, pero sí está bien darle leche de pecho.

Enfermedad moderada

Los niños con diarrea moderada pueden atenderse en la casa.

- Deles líquidos especiales, como las bebidas con electrolitos. Pregúntele al doctor qué cantidad y por cuánto tiempo debe darle esta bebida y cuál debe comprar.
- Algunos niños con diarrea no toleran la leche de vaca. Tal vez no deba darle leche de vaca, pero está bien darle leche de pecho.
- A medida que su niño se sienta mejor, puede volver a darle alimentos normales.

Enfermedad severa (muy mala)

Vea la lista "Llame al doctor si". Llame al doctor de inmediato si su niño muestra alguna de las señales de alarma. Puede ser que tenga que llevar a su niño a la sala de emergencia para tratamiento.

Respuestas a las preguntas comunes

P. ¿Qué debo hacer cuando mi niño está vomitando?

R. Trate de darle pequeños sorbos de líquidos claros cada 10 a 15 minutos. Si continúa vomitando, llame al doctor de su niño.

P. ¿Debo evitar que mi niño tome líquidos o alimentos cuando tiene diarrea?

R. Casi todos los niños con diarrea pueden tomar y comer la mayoría de los alimentos. Si el niño tiene mucha diarrea y esto le da mucha sed, el niño necesita la bebida de electrolitos.

Le puede dar sodas, sopas y jugos al niño que tiene diarrea moderada. Pero NO se los dé al niño que tiene mucha diarrea. Éstos tienen una cantidad errónea de azúcar y sal y pueden enfermar más a su niño. La leche sin grasa hervida es dañina para todos los niños. A los niños que ya van a la escuela puede darles bebidas para deportistas (con electrolitos).

Tan pronto como la resequead (deshidratación) se haya ido, deje a los niños comer alimentos simples. Vea la lista de alimentos en la primera página de este folleto. Pueden darle tanto como el niño desee.

P. ¿Qué debo saber sobre las medicinas para la diarrea?

R. Estas no ayudan en la mayoría de los casos. Algunas veces pueden hacer daño. Nunca las utilice a menos que el doctor de su niño así se lo indique.

Recuerde qué debe y qué no debe hacer

- Observe si hay señales de deshidratación.
- Llame al doctor si su niño tiene fiebre alta, hace heces con sangre, o comienza a actuar fuera de lo normal.
- Siga alimentando a su niño si no está vomitando.
- Dele a su niño bebidas con electrolitos si tiene sed.
- No trate de hacer usted mismo sus propias bebidas con electrolitos.
- No le dé a su niño leche hervida.
- No le dé a su niño medicinas "anti-diarrea" a menos que se lo indique el doctor.

Para aprender más, visite el sitio de la Academia Americana de Pediatría (AAP) en www.aap.org.

Su pediatra le dirá qué es lo mejor para la salud de su hijo.

Esta información no debe usarse en lugar de consultar con su doctor.

Nota: Los nombres de marca son para su información solamente.

La AAP no recomienda ninguna marca o producto de medicina específicamente.

La adaptación de la información de este folleto de la AAP a lenguaje sencillo se hizo con el apoyo de McNeil Consumer Healthcare. La traducción al español fue patrocinada por Leyendo Juntos (Reach Out and Read), un programa pediátrico de alfabetización.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™