

Hablemos ACERCA DE...

La diarrea y la deshidratación

¿Qué es la diarrea?

La diarrea ocurre cuando su hijo presenta un aumento en la cantidad de las deposiciones fecales (popó) y la consistencia de éstas es aguada. Es posible que su hijo también tenga fiebre, vómito o dolores abdominales con la diarrea. La diarrea es generalmente causada por un virus, pero también puede ser causada por bacterias, intoxicación, problemas para digerir ciertos alimentos o reacción a determinados medicamentos.

¿Qué es la deshidratación?

La deshidratación ocurre cuando su hijo pierde líquidos corporales de forma excesiva. Por lo general, esto es causado por la diarrea o el vómito. Una persona deshidratada puede perder también demasiados electrolitos (sales corporales). La deshidratación puede ser peligrosa para los niños y especialmente para los bebés, ya que sus cuerpos necesitan más líquidos por libra (kilo) que los adultos.

¿Cómo puedo saber si mi hijo está deshidratado?

Su hijo produce poca orina (pipí) u orina de color amarillo oscuro. Un bebé menor de un año debe mojar de 6 a 8 pañales en un período de 24 horas. Un niño mayor de un año orina (hace pipí) habitualmente cada 6 a 8 horas.

- Su hijo se nota más cansado que de costumbre.
- Los ojos de su hijo están hundidos o secos (sin lágrimas).
- Algunos síntomas más serios son:
 - La fontanela (mollera) del bebé está hundida.
 - Su hijo tiene la boca reseca (sin saliva).

- La piel de su hijo está reseca o arrugada.
- Su hijo no orina (hace pipí) durante 12 horas o más.

¿Qué debo hacer si mi hijo tiene diarrea?

- Si su hijo es un bebé, continúe amamantándolo o dándole leche maternizada (fórmula). Si su hijo es mayor, dele alimentos de fácil asimilación tales como pan, galletas, puré de papas, cereales cocidos, pastas y puré de manzana.
- Evite darle alimentos grasosos o aceitosos a su hijo si tiene diarrea.
- Si su hijo tiene diarrea leve, puede darle alimentos y bebidas regulares.
- Observe continuamente a su hijo para detectar señales de deshidratación.

¿Qué debo hacer si mi hijo está deshidratado?

- Si cree que su hijo está deshidratado y tiene menos de 1 año de edad, dele Pedialyte® entre las sesiones de alimentación con leche maternizada (fórmula) o después de amamantarlo. Pedialyte® posee un buen equilibrio de agua, azúcares y sales que el cuerpo necesita.
- Si cree que su hijo está deshidratado y tiene más de 1 año de edad:
 - Dele Pedialyte®. Si su hijo se rehúsa a tomar Pedialyte®, dele Gatorade®, Powerade® u otra bebida deportiva semejante diluida a la mitad con agua.
 - Para diluir una bebida deportiva a la mitad, llene un vaso a la mitad con la bebida deportiva y después agregue la misma cantidad de agua. Las bebidas deportivas sin

diluir contienen mucha azúcar y pueden empeorar la diarrea.

- No le de refrescos (soda), jugos ni bebidas semejantes con mucha azúcar a su hijo, ya que también pueden empeorar la diarrea.
- Si su hijo vomita continuamente:
 - Suspnda la alimentación con leche maternizada (fórmula) y comidas sólidas.
 - Si es un bebé, dele a beber cantidades pequeñas de Pedialyte® cada 15 a 30 minutos.
 - Si su hijo es mayor, dele a beber cantidades pequeñas de Gatorade® o bebidas deportivas diluidas a la mitad cada 15 a 30 minutos.
 - Comience nuevamente con la leche maternizada (fórmula) o alimentos sólidos una vez que su hijo no haya vomitado durante 6 horas.
- Observe continuamente a su hijo para detectar señales de deshidratación.

¿Qué ocurre en el hospital?

En la sala de urgencias, las enfermeras y los médicos examinarán la sangre de su hijo para asegurarse de que los electrolitos (sales en la sangre) sean normales. La diarrea grave puede alterar la cantidad de electrolitos en la sangre. Una cantidad anormal de electrolitos puede ser peligrosa.

Si su hijo no puede beber líquidos o si está muy deshidratado, es posible que se le coloque una línea intravenosa, o IV, por sus siglas en inglés (un pequeño tubo que se inserta en la vena), para administrarle líquidos y electrolitos. Si su hijo es hospitalizado, probablemente se le continuarán dando líquidos por IV y se le harán análisis de sangre frecuentemente.

Por lo general, un niño que está deshidratado permanece hospitalizado durante 1 a 4 días. Su hijo podrá volver a casa cuando esté mejor y pueda beber líquidos claros.

¿Existen problemas adicionales que se puedan presentar?

- Somnolencia.
- Niveles bajos de azúcar en la sangre.
- Disminución de la circulación sanguínea.
- Más vómito o diarrea, o un patrón distinto de los latidos del corazón a causa del desequilibrio de electrolitos.
- Si no se tratan estas primeras complicaciones, pueden provocar que su hijo enferme gravemente, que tenga convulsiones o que los riñones dejen de funcionar adecuadamente.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame al médico de su hijo si observa cualquiera de los siguientes síntomas:

- Su hijo no orina (hace pipí) en 12 horas o más.
- Su hijo está muy somnoliento y no responde.
- Su hijo tiene diarrea por más de un día.
- Su hijo continúa con dieta líquida por más de un día.
- Su hijo muestra señales de deshidratación.
- Su hijo presenta sangre en la diarrea o el vómito.
- Su hijo tiene vómito de color verde o vomita todos los líquidos claros.
- Su hijo tiene dolor abdominal grave o el estómago hinchado.
- Su hijo tiene fiebre de más de 104 °F (40 °C) o si su bebé tiene fiebre de más de 100.4 °F (38.0 °C).