

# Hablemos Acerca De...

## Vómitos

### ¿Qué es el vómito y cuál es la causa?

El **vómito** se produce al expulsar los contenidos del estómago a través de la boca o la nariz. A menudo, es una señal que indica que su niño está enfermo.

El vómito puede deberse a:

- Un virus estomacal
- Una dieta poco saludable (demasiados dulces y grasas)
- Intoxicación alimentaria
- Apendicitis
- Una obstrucción intestinal

Los bebés suelen producir eructos húmedos, que son diferentes de al vómito. Solo pierden pequeñas cantidades de comida y no se sienten mal ni están enfermos. Los eructos húmedos pueden producirse al tragar aire, emocionarse mucho o comer en exceso. También pueden ocurrir si hace eructar a su bebé de una manera determinada o si su bebé tiene intolerancia alimentaria (el cuerpo no acepta la comida).

### El vómito y la intoxicación alimentaria

La **intoxicación alimentaria** es causada por bacterias (gérmenes) que crecen en los alimentos. Para evitar la intoxicación alimentaria:

- Tenga cuidado al preparar y guardar los productos lácteos, la carne de res, la carne de ave (pollo y otras aves), los huevos, los pescados, los mariscos, los brotes y los melones.
- No use nunca los alimentos de latas abolladas, rajadas o hinchadas.
- Antes de preparar los alimentos y después de manipular los alimentos crudos, lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.

### ¿Cuándo debería llamar al médico de mi niño?

Llame al médico de su niño cuando tenga:

- Sangre en el vómito
- Vómito verde, rojo, negro o amarillo
- Dolor de estómago severo o abdomen hinchado
- Fiebre de 104 °F or 40 °C (en niños) o, 104 °F o 38 °C (en niños lactantes)
- Dolor de cabeza severo
- Diarrea (especialmente en niños lactantes)

Llame de inmediato si su niño está somnoliento o no responde o ha estado tomando líquidos solo por más de 1 día.

- Limpie cuidadosamente las encimeras, los materiales, los utensilios y las tablas de cortar antes de preparar los alimentos y después de preparar los alimentos crudos.
- Lave bien la carne de ave, las frutas y las verduras antes de prepararlas.
- Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.
- No deje los alimentos a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- Consuma las sobras de comida casera en un plazo de 72 horas, y las sobras de comida para llevar y de comida de restaurante en un plazo de 48 horas.
- Recaliente las sobras solo una vez.
- Si tiene dudas, deseche los alimentos.

Es difícil notar la diferencia entre una intoxicación alimentaria y un virus estomacal. Un niño con intoxicación alimentaria a menudo vomita constantemente y también tiene diarrea permanente. Además, se verá y se sentirá enfermo y débil. **Si cree que su niño tiene una intoxicación alimentaria, llame de inmediato al médico o al Centro de toxicología (800.222.1222).**

## El vómito y el reflujo gastroesofágico (GER)

El **reflujo gastroesofágico** (GER, por sus siglas en inglés) a veces llamado **regurgitación** ocurre cuando un músculo ubicado en la parte superior del estómago se relaja. Esto permite que el contenido del estómago regrese al esófago y a la boca. Generalmente, esto ocurre cuando un bebé tiene el estómago lleno después de que le han dado de comer. Es normal que los bebés produzcan una pequeña cantidad de reflujo. Para ayudar a reducir el GER:

- Haga eructar a su bebé con frecuencia mientras lo alimenta.
- Sostenga a su bebé en posición erguida tanto como sea posible mientras lo alimenta y durante unos 30 minutos después de darle de comer.
- Alimente a su niño con frecuencia con cantidades más pequeñas de comida.

Muchos niños dejan de tener GER al cumplir 18 meses.

## El vómito y la apendicitis

La apendicitis es una causa menos frecuente de los vómitos. Las señales de la apendicitis incluyen:

- Dolor constante que suele sentirse primero alrededor del ombligo y luego en la parte inferior derecha del abdomen
- Vómito (después de quejarse de dolor)
- Fiebre
- Negarse a comer o a caminar
- Diarrea
- Irritabilidad (en los niños pequeños)

Si cree que su niño podría tener apendicitis, llévelo de inmediato al médico o a la sala de emergencias.

## ¿Cómo debo tratar el vómito?

Si su niño tiene vómito, deje de darle de comer por 1 hora para que su estómago descanse:

- Una bebida de electrolitos, como Pedialyte® (especialmente para los niños menores de 2 años) o Gatorade® para los niños mayores
- Agua de gelatina
- Bebidas gaseosas transparentes, como Sprite®



Asegúrese de que su niño beba algunos sorbos de líquido cada 15 a 30 minutos. Si no vomita, aumente gradualmente la cantidad de líquido.

Empiece a darle a su niño alimentos sólidos blandos adecuados para su edad **si puede retener los líquidos transparentes durante 8 horas sin vomitar**. Estos pueden incluir:

- Galletas saladas
- Pan tostado
- Cereales cocidos
- Bananas
- Arroz
- Puré de manzana
- Pastas

Si su niño vomita después de cualquiera de estos pasos, comience nuevamente con los líquidos transparentes. Revise a su niño para ver si tiene señales de deshidratación.

## ¿Cuáles son las señales de la deshidratación?

La **deshidratación** ocurre cuando su niño tiene poca cantidad de fluidos corporales.

Las señales de la deshidratación incluyen:

- Una pequeña cantidad de orina u orina de color amarillo oscuro
- Hundimiento de la fontanela en la parte superior de la cabeza de un bebé
- Ausencia de orina durante 12 horas o más. Un bebé de menos de 1 año debe mojar de 6 a 8 pañales durante un período de 24 horas. Un niño mayor debe orinar por lo menos cada 6 a 8 horas.
- Cansancio inusual
- Ojos hundidos o secos (ausencia de lágrimas)
- Boca seca (sin saliva)
- Piel seca o arrugada

Vomiting

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.