Hablemos
Acerca De…

El vómito

Vomitar es el vaciamiento completo y forzado del contenido del estómago a través de la boca o nariz. El vómito es una seña de que su hijo está enfermo. Algunas de las causas del vómito son un virus estomacal, una dieta no saludable y problemas médicos menos comunes como intoxicaciones, GERD (enfermedad de reflujo gastroesofágico) o apendicitis.

¿Puedo saber por qué mi hijo vomita?

Los bebés generalmente producen eructos húmedos. El vómito es diferente que los eructos húmedos. Con los eructos húmedos, su hijo no se siente ni actúa enfermo. Sólo se pierden pequeñas cantidades de comida (generalmente menos que una cucharadita). Los eructos húmedos pueden ser normales o ser causados por tragar aire, estar muy excitado, comer de más, por la técnica de los eructos o intolerancia a un alimento (el cuerpo no acepta el alimento).

En niños más grandes (de niños pequeños a adolescentes), el vómito es a menudo causado por un virus del estómago, una dieta no saludable (demasiados dulces y grasas) o incluso intoxicaciones.

Es difícil ver la diferencia entre intoxicaciones por alimentos y vómitos debidos a un virus estomacal. Los vómitos por intoxicación por alimentos a menudo suceden junto con diarrea y ambos ocurren constantemente. Un niño con intoxicación por alimentos se verá y sentirá enfermo y débil. Si piensa que su hijo tiene una intoxicación por alimentos, llame inmediatamente a su médico o al Centro de Intoxicaciones (Poison Control Center) (801.581.2151 ó 1.800.456.7707).

¿Qué provoca la intoxicación con alimentos y cómo puedo evitarlo?

Las intoxicaciones por alimentos son causadas por bacterias que crecen en los mismos. Como padre, madre o tutor, es importante que usted tenga cuidado al preparar y almacenar ciertos alimentos (alimentos lácteos, carne, aves, huevos, pescado, mariscos, brotes y melones). Las bacterias de los alimentos pueden eliminarse si usted maneja los alimentos correctamente.

- Nunca use comida de latas abolladas, rajadas o hinchadas.
- Antes de preparar alimentos y después de manipular alimentos crudos, lave sus manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
- Limpie cuidadosamente los mostradores, equipos, cubiertos y tablas para cortar antes de preparar alimentos e inmediatamente después de preparar alimentos crudos.
- Antes de preparar, lave cuidadosamente los alimentos como aves, frutas y verduras.
- Mantenga calientes los alimentos calientes y mantenga fríos los alimentos fríos.
- No deje los alimentos a temperatura ambiente por más de dos horas.
- Use los restos de comida casera dentro de las 72 horas. Use los restos de comidas de restaurante o las de llevar dentro de las 48 horas. Recaliente las sobras sólo una vez.
- ¡Si tiene dudas, deséchelo!

¿Qué es la enfermedad de reflujo gastroesofágico (GRED)?

La GERD o enfermedad de reflujo gastroesofágico es una causa menos común del vómito. En un bebé saludable, el escupir frecuentemente puede deberse a esta enfermedad. La GERD sucede cuando un músculo en la parte superior del estómago es débil y permite que el contenido del estómago suba al esófago y la boca. Es normal que haya un poco de reflujo en bebés. Generalmente pasa con el estómago lleno después de comer. Muchos niños lo superan a los 18 meses de edad. Usted puede ayudar a reducir la GERD si hace que su bebé eructe frecuentemente mientras lo alimenta, sosteniendo a su bebé erguido el tiempo que

sea posible mientras lo alimenta y durante aproximadamente 30 minutos después de alimentarlo, además de alimentar a su bebé frecuentemente con pequeñas cantidades de comida. También puede ser útil levantar la cabeza de su bebé en su cuna 20 ó 30 grados.

¿Puede el vómito ser un indicio de apendicitis?

La apendicitis es una causa menos común del vómito. Si su hijo vomita y se queja de dolor constante en la parte baja de su abdomen, usted debe poner atención porque se puede tratar de un indicio de apendicitis. El niño primero siente dolor y después comienza a vomitar (cuando es gripa, vomitan antes de sentir dolor). El dolor generalmente se siente primero alrededor del ombligo; después de varias horas, el dolor puede sentirse más fuerte en el lado derecho inferior. Otros indicios comunes son la fiebre, el no querer comer y la diarrea. Lo niños pequeños podrían estar molestos y sin deseos de moverse. Si usted cree que su hijo tiene apendicitis, llévelo al médico lo antes posible.

¿Cómo se trata el vómito?

- Deje de alimentar a su hijo por una hora para que estómago descanse.
- Comience a darle líquidos claros lentamente. Si su hijo es menor de dos años, dele Pedialyte® o Ricelyte®, ya que éstos tienen un buen equilibrio de agua, minerales y calorías.
- Si su hijo es mayor de dos años o no le gusta el Pedialyte®, puede darle otros líquidos claros (Coke® o 7- Up® sin gas, agua, Gatorade® o agua de Jell-O®). Asegúrese de que su hijo beba un poco de líquido cada 15 a 30 minutos. Si no vomita esto, aumente gradualmente la cantidad de líquidos.
- Si después de ocho horas su hijo aún está tomando líquidos sin vomitar, comience a darle alimentos sólidos adecuados para su edad. Esto puede incluir galletas de agua, pan tostado, cereales cocidos, bananas, arroz, puré de manzana y pastas.
- Si su hijo vomita después de cualquiera de estos pasos, comience nuevamente con los líquidos claros.
- Observe si su hijo muestra señales de deshidratación (consulte los signos de deshidratación).

¿Cuándo debo llamar al médico de mi hijo?

- Su hijo está deshidratado. Las señales de deshidratación incluyen:
- Una cantidad pequeña de orina u orina de color amarillento oscuro. Un bebé menor de un año de edad debe mojar entre 6 y 8 pañales en un período de 24 horas. Un niño mayor generalmente orina cada 6 u 8 horas.
- Agotamiento inhabitual.
- Ojos hundidos o secos (sin lágrimas).
- Las siguientes son señales más serias:
- En bebés, hundimiento de la parte superior de la cabeza.
- Boca seca (sin saliva).
- Piel seca o con arrugas.
- Nada de orina en 12 horas o más.
- Su hijo está muy somnoliento o no reacciona.
- Su hijo sigue una dieta de líquidos por más de un día.
- Su hijo tiene sangre en cualquier vómito.
- Su hijo vomita materia verde, roja, negra o amarilla.
- Su hijo tiene dolor o hinchazón abdominal aguda.
- Su hijo tiene fiebre superior a 104°F (40°C) o su bebé tiene una fiebre superior a 100.4°C (38.0°C).
- Su hijo tiene fuertes dolores de cabeza.
- Su hijo tiene diarrea, especialmente si su hijo es un bebé.

Intermountain
Primary Children's
Medical Center
Healing for life℠

Pediatric Education Services
801.662.3500 Rev. 11/10
© Primary Children's Medical Center 2010
Vomitting
ST-11/10

Toda la información contenida en las series ***Hablemos Acerca de…*** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud.