

# Hablemos Acerca De...

## Los vómitos

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

### ¿Qué causa los vómitos?

Los vómitos pueden deberse a:

- Un virus estomacal
- Una dieta poco saludable (demasiados dulces y grasas)
- Intoxicaciones alimentarias
- Reflujo gastroesofágico, o GER (por sus siglas en inglés)

Su niño también puede vomitar si tiene apendicitis (inflamación del apéndice) o una obstrucción intestinal, pero estos casos son menos frecuentes.

Los bebés suelen producir eructos húmedos, que son diferentes de los vómitos. Solo pierden pequeñas cantidades de comida (generalmente menos de una cucharadita) 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).

### ¿Qué causa las intoxicaciones alimentarias y cómo puedo evitarlas?

Las intoxicaciones alimentarias son causadas por bacterias que crecen en los alimentos. Para evitar las intoxicaciones alimentarias:

- 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.



- 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).

## ¿Qué es el reflujo gastroesofágico (GER)?

El reflujo gastroesofágico (GER) ocurre cuando un músculo ubicado en la parte superior del estómago es débil y 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, pero un bebé sin otras enfermedades que escupe a menudo puede tener GER.

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.

## ¿Los vómitos pueden ser una señal de 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 los vómitos?

Si su niño tiene vómitos:

- 1 Deje de alimentarlo durante 1 hora para que su estómago descanse.
- 2 Comience a darle líquidos transparentes lentamente. Estos pueden incluir:
  - Una bebida de electrolitos, como Pedialyte® (especialmente para los niños menores de 2 años) o Gatorade® para los niños mayores
  - Agua
  - Bebidas gaseosas transparentes, como Sprite®
  - Agua de gelatina

- 3 Asegúrese de que su niño beba algunos sorbos de líquido cada 15 a 30 minutos. Si no vomita, aumente gradualmente la cantidad de líquido.
- 4 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
- 5 Si su niño vomita después de cualquiera de estos pasos, comience nuevamente con los líquidos transparentes.
- 6 Controle a su niño para ver si tiene señales de deshidratación.



