

Hablemos Acerca De...

La diarrea y la deshidratación

¿Qué es la diarrea?

Un niño tiene diarrea cuando tiene más evacuaciones con más frecuencia que lo habitual y las heces son más líquidas que lo normal. La diarrea también puede ir acompañada de fiebre, vómito o cólicos. Por lo general es provocada por un virus. También la pueden causar bacterias, intoxicaciones por alimentos, problemas para digerir algunos alimentos o reacciones a medicamentos.

¿Qué es la deshidratación?

El niño se deshidrata cuando su organismo pierde demasiado líquido. Eso por lo general ocurre debido a la diarrea o el vómito. Cuando una persona se deshidrata, su organismo también pierde mucha sal. La deshidratación puede ser peligrosa para los niños, en especial para los bebés, porque su cuerpo necesita más líquido por libra que el de un adulto.

¿Cómo sé si mi niño está deshidratado?

Si el niño orina poco, o la orina es de color amarillo oscuro. Los bebés menores de un año deben mojar de 6 a 8 pañales cada 24 horas. Los niños mayores de esa edad por lo general orinan cada 6 a 8 horas.

- Si el niño está más cansado de lo habitual.
- Si tiene los ojos hundidos o secos (sin lágrimas).
- Los siguientes son los síntomas más graves:
 - Se hunde la mollera (la parte blanda en la parte superior de la cabeza del bebé).
 - El niño tiene la boca seca (sin saliva).
 - La piel se pone seca o arrugada.
 - El niño no orina durante 12 horas o más.
 - Los brazos, las manos, las piernas y los pies del niño se sienten fríos al tacto.
 - La piel tiene un aspecto manchado o azulado.

¿Qué debo hacer por mi niño si tiene diarrea?

- Si se trata de un bebé, siga amamantándolo o dándole fórmula. Si es mayor, dele alimentos que sean fáciles de digerir, como por ejemplo pan, galletas saladas, puré de papa, cereales cocidos, pasta y puré de manzana.
- No le dé alimentos con alto contenido de grasa mientras tenga diarrea.
- Si la diarrea es leve, puede ingerir alimentos y bebidas como acostumbre.
- Manténgalo bajo observación para detectar señales de deshidratación.

¿Qué debo hacer si el niño está deshidratado?

- Si el niño tiene menos de un año y usted cree que está deshidratado, dele Pedialyte® entre toma y toma del pecho, o entre biberón y biberón. El Pedialyte® contiene una buena combinación de agua, azúcar y sales que el organismo necesita.
- Si el niño tiene más de un año y usted cree que está deshidratado, tome las siguientes medidas:
 - Dele Pedialyte®. Si no quiere tomar Pedialyte®, dele Gatorade®, Powerade® u otra bebida deportiva rebajada a la mitad con agua.
 - Para rebajar la concentración de una bebida a la mitad, sívala en un vaso hasta la mitad y luego añada la misma cantidad de agua. Las bebidas deportivas tienen mucha azúcar, por lo que, si no se les baja la concentración, empeoran la diarrea.
 - No le dé al niño bebidas con gas, jugos ni bebidas similares que contengan mucha azúcar. Dichas bebidas pueden empeorar la diarrea.

- Si el niño vomita con frecuencia:
 - Deje de darle fórmula y alimentos sólidos.
 - Si se trata de un bebé, dele Pedialyte® en pequeñas cantidades cada 15 a 30 minutos.
 - Si no es un bebé, dele Gatorade® u otra bebida deportiva con la concentración rebajada a la mitad, en pequeñas cantidades cada 15 a 30 minutos.
 - Solo dele fórmula o alimentos sólidos después de que hayan transcurrido seis horas desde la última vez que vomitó.
- Manténgalo bajo observación para detectar señales de deshidratación.

¿Qué ocurre en el hospital?

En el Departamento de Urgencias, el personal de enfermería y los médicos controlarán que la cantidad de sales (electrolitos) en la sangre del niño sea la normal. La diarrea grave puede modificar la cantidad de electrolitos en la sangre. Si dicha cantidad no es normal, podría ser peligroso.

Si el niño no puede beber o está deshidratado, es posible que el médico indique que se le coloque una vía intravenosa (un pequeño tubo que se inserta en una vena), a través de la cual se le proporcionarán líquidos y sales. Es probable que se le deje la vía colocada durante algún tiempo si es ingresado al hospital. El médico indicará que se le hagan análisis de sangre con frecuencia.

Por lo general, los niños deshidratados pasan de uno a cuatro días en el hospital. Ellos regresan a casa cuando se sienten mejor y pueden tomar líquidos transparentes.

¿Qué otros problemas podrían presentarse?

- Somnolencia.
- Poca cantidad de azúcar en la sangre.
- Menos circulación sanguínea en el organismo.
- Aumento del vómito o de la diarrea, o alteración del ritmo cardíaco debido a la concentración anormal de electrolitos.
- Si esos problemas no se tratan, el niño podría ponerse muy enfermo o tener convulsiones, sus riñones podrían dejar de funcionar.

¿Cuándo debo llamar al médico?

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

- El niño no orina durante 12 horas o más.
- Tiene mucho sueño y no reacciona. O bien, por el contrario, está muy irritable.
- La diarrea dura más de un día.
- El niño no puede ingerir otra cosa que no sea líquidos durante más de un día.
- Se observan algunas de las señales de deshidratación que se explican en este folleto.
- Aparece sangre en la diarrea o el vómito.
- El vómito es de color verde o solo se compone de líquidos transparentes.
- Al niño le duele mucho el abdomen o lo tiene muy hinchado.
- El niño tiene una temperatura superior a los 40° C (104° F). Si se trata de un bebé lactante, la fiebre es superior a los 38° C (100.4° F).