

# ➔ DIARREA: RECOMENDACIONES ÚTILES EN LA INFANCIA

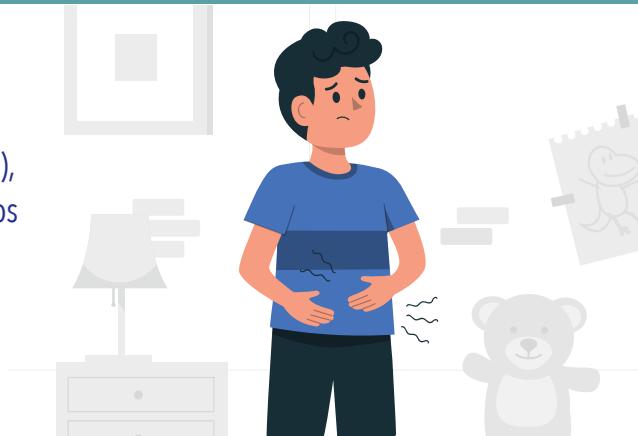


## ¿QUÉ ES LA DIARREA Y QUÉ LA CAUSA?

Problemas comunes en la infancia

La diarrea es un aumento en la frecuencia y la cantidad de las deposiciones, que pueden ser líquidas o pastosas.

La causa más frecuente es la gastroenteritis (infección intestinal), enfermedad muy frecuente que suele transmitirse por las manos incluso días después de la recuperación. También puede estar ocasionada por la ingesta de alimentos en mal estado. Es una enfermedad leve y muy frecuente, que cura espontáneamente en unos días, sin necesidad de tratamiento.



## EVITA CONTAGIOS CON EL LAVADO DE MANOS

El lavado de manos tanto de la persona enferma como del resto de las personas de la familia y su entorno es la **medida más eficaz** para evitar contagios.

Es especialmente importante lavárselas antes de preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño o después de cambiar los pañales.



## HIDRÁTALE O ANÍMALE A HIDRATARSE

La pérdida de líquidos provocada por los vómitos **puede llevar a la deshidratación**, cuyos signos son: sed intensa, disminución de la cantidad de orina (no ir al baño o no mojar el pañal en más de 6 horas), tener la boca o lengua muy secas, fatiga y sensación de mareo.

Para mantener la hidratación, **anímale a beber líquidos en cuanto pueda**. Es recomendable comenzar con pequeños sorbos y tratar de aumentar la frecuencia y cantidad a medida que comienza a sentirse mejor.

## OPCIONES PARA LA HIDRATACIÓN



- El **suero de rehidratación oral** tiene las medidas exactas para reponer la pérdida de líquidos. Es el tratamiento de elección. No cura los vómitos, pero previene y trata la deshidratación.
  - Es una fórmula líquida, de venta en farmacia, que contiene agua, glucosa y electrolitos (sodio, potasio, cloro) que se pierden con los vómitos y la diarrea.
  - Es importante seguir las indicaciones del prospecto para su correcta preparación:
    - > Calcular la cantidad de preparado a administrar en función del peso corporal.
    - > Medir la cantidad de líquido con el medidor comercial o envase con escala de medición de volumen.
    - > Si las diarreas se acompañan de vómitos, se aconseja tomar la solución de rehidratación oral en pequeñas cantidades, por ejemplo, 5ml cada 5 minutos. Si no los hay, se puede tomar a lo largo del día.
- Se recomienda **beber líquidos** como agua, agua con limón o caldos naturales.
- **Evita** los zumos industriales y refrescos comerciales. Tampoco se recomienda recurrir a bebidas para deportistas (bebidas isotónicas, energéticas, hipertónicas...), ni a preparaciones caseras para rehidratar en la etapa infantil porque la composición de azúcares y sales no es adecuada para esta edad.

# ➔ DIARREA: RECOMENDACIONES ÚTILES EN LA INFANCIA

## ¿QUÉ PUEDE COMER?

No es necesario hacer restricciones, se pueden seguir ofreciendo los alimentos habituales sin forzar a lo largo del día, teniendo en cuenta que no es aconsejable mantener períodos prolongados de ayuno. Es recomendable evitar los alimentos grasos.

Es normal que se pierda el apetito y durante unos días se coma menos.

Adapta la alimentación a sus necesidades y preferencias. Puedes incluir alimentos como:

- Pasta, patatas, pan y arroz.
- Carnes magras como pollo o pavo, huevos, pescado blanco y yogures.
- Frutas y verduras.
- La leche y derivados suelen ser bien tolerados en la mayoría de los casos.



## CONSULTA SI...



- No está ingiriendo líquidos en cantidad suficiente.
- Aumenta el número de deposiciones diarreicas y presenta hasta más de 6 en un día.
- Observas disminución clara de la frecuencia en la que orina y que el color es amarillo intenso.
- Tiene fiebre mayor a 38,5°C durante más de 3 días.
- Si aparece dolor abdominal y su intensidad va en aumento.
- Hay sangre y/o pus en las heces.
- Tiene dificultad para mantenerse despierto/a o tendencia al sueño.
- La diarrea no remite pasados 5 días.

## INFORMACIÓN DE INTERÉS



Decálogo diarrea aguda (AEPap)