

# → NÁUSEAS Y VÓMITOS: RECOMENDACIONES ÚTILES EN LA INFANCIA



## ¿QUÉ SON Y QUÉ LOS PUEDEN CAUSAR?

Problemas comunes en la infancia

Las náuseas y los vómitos son relativamente frecuentes en la etapa infantil y suelen estar causadas, la mayoría de las veces, por gastroenteritis víricas, enfermedad que suele transmitirse por las manos incluso días después de la recuperación.

Los vómitos se inician de manera repentina y suelen desaparecer en unos pocos días de forma espontánea.

## EVITA CONTAGIOS CON EL LAVADO DE MANOS

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

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



## HIDRÁTALE O ANÍMATE 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:
    - Dar pequeñas cantidades cada 5 minutos aproximadamente o en función de la tolerancia, durante unos 60-90 minutos.
    - Despues de que haya tomado el preparado de rehidratación oral, probar a darle pequeñas cantidades de alimentos.
    - Deberán vigilarse los signos de deshidratación si rechaza el preparado o cualquier otro líquido, o si vomita justo después de la toma.
- Se recomienda **beber líquidos** como agua o caldos naturales.
- **Evita** los zumos industriales y refrescos comerciales. Tampoco se recomienda el uso de bebidas para deportistas (bebidas isotónicas, energéticas, hipertónicas...) ni de preparaciones caseras para rehidratar en la etapa infantil porque la composición de azúcares y sales no es adecuada para esta edad.

# → NÁUSEAS Y VÓMITOS: RECOMENDACIONES ÚTILES EN LA INFANCIA

## ¿QUÉ PUEDE COMER?

Pueden continuar comiendo si así lo desean, aunque es muy habitual que pierdan el apetito o que disminuya mientras continúa el malestar.

Si los líquidos son bien tolerados, comienza a ofrecerle tomar alimentos en **pequeñas cantidades**. A medida que vaya tolerándolos, aumenta la frecuencia y cantidad, sin forzar. Los ayunos prolongados no son recomendables.

Si se repite el vómito, no dejes de ofrecerle o darle líquidos y vuelve a aumentar la frecuencia y cantidad poco a poco.

Se recomienda variar los alimentos, elegir aquellos que le vayan apeteciendo y cocinar con técnicas como vapor, hervido, horno, parrilla, papillote o plancha.

### Alimentos que son bien tolerados

- Los que tienen alto contenido en hidratos de carbono: arroz, patatas y pan, entre otros.
- Huevos, pescado blanco, yogures y carnes magras como pollo o pavo.
- Las frutas y vegetales, que suelen tolerarse mejor sin piel.

### Evita

- Alimentos muy grasos como los fritos o alimentos con salsa, embutidos, mantequillas, productos de bollería...
- Condimentos en exceso como el picante o la pimienta.
- Bebidas con gas, café o té y alcohol.



## CONSULTA SI...

- Tiene menos de 2 años.
- Las náuseas y vómitos impiden ingerir líquidos, o vomita aunque no tome nada.
- Los vómitos son frecuentes (más de 5 cada 12 horas) o persisten más de 48h.
- Presenta sed intensa, se observa disminución de la cantidad de orina (no ir al baño o no mojar el pañal en más de 6 horas), ojos hundidos, frialdad en las manos y pies, boca seca, sequedad de la mucosa oral o lengua o escasez de lágrimas cuando llora.
- Su temperatura es mayor de 38,5°C durante más de 3 días.
- Tiene dolor abdominal intenso.
- Los vómitos son verdes, presentan sangre o si se producen de forma repentina y brusca.
- El abdomen está muy hinchado, los vómitos son muy frecuentes, lleva uno o varios días sin hacer deposiciones ni expulsa gases.
- Se encuentra decaído/a, adormilado/a o con intenso malestar general.

