

Decálogo de la diarrea aguda



1. La diarrea aguda es la aparición brusca de heces blandas o líquidas en mayor número o cantidad de la habitual cada día. Dura menos de 1-2 semanas.

2. En la mayoría de los casos se debe a una gastroenteritis infecciosa por virus. Son menos frecuentes las que se deben a bacterias y parásitos. Otras causas son: antibióticos, dieta inadecuada, intolerancia o alergia alimentaria.

3. Puede acompañarse de fiebre, vómitos, dolor abdominal o menos apetito.

4. Puede producir deshidratación. Se nota en que los niños tienen la boca seca, mucha sed, orina escasa, llanto sin lágrimas, ojos hundidos, pérdida de peso...

5. Asegurar que el niño bebe suficiente para que no se deshidrate. Debe tomar soluciones de rehidratación oral (sueros de farmacia) tras cada deposición o vómito. Dele su comida normal, sin forzar.

6. Los niños deshidratados deben reponer el líquido perdido. Ofrecer el suero con frecuencia y en pequeñas cantidades durante tres o cuatro horas. No se recomiendan refrescos o zumos con alto contenido en azúcar, bebidas para deportistas ni soluciones preparadas en casa.

7. En cuanto a la alimentación, los bebés pueden seguir con lactancia materna o con la leche habitual sin diluir. Los niños mayores pueden comer normal en cuanto dejen de vomitar, sin obligar. Se deben evitar alimentos ricos en grasas o en azúcar. No introducir ningún nuevo alimento hasta su recuperación.

8. Suele curar espontáneamente en pocos días. Rara vez se necesitan antibióticos u otros medicamentos en bebés o niños con diarrea.

9. Mantener medidas higiénicas adecuadas para evitar contagios:

- Lavado de manos, sobre todo antes de preparar alimentos, de comer y después de ir al baño o del cambio de pañal.
- Lavar muy bien frutas y verduras crudas. Cocinar muy bien la carne y los huevos.
- Lavar con frecuencia los objetos que el niño manipula.
- Evitar compartir cubiertos, vasos, botellas, etc.
- No debe ir a guardería o colegio hasta que las deposiciones se normalicen.

10. ¿Cuándo debo llevar a mi hijo al pediatra?

- Edad menor de dos meses.
- Vómitos persistentes.
- Si el niño hace más de ocho deposiciones al día o tiene diarrea con sangre.
- Si su hijo tiene alguna enfermedad crónica, por ejemplo, diabetes, insuficiencia renal...
- Si la deshidratación es moderada o grave: más de seis horas sin orinar, si el niño está muy decaído, con mal estado general.

(En estos casos, su pediatra valorará si es necesario hacer algún tipo de estudio o análisis de heces)

Con diarrea aguda, lo mejor hidratar, sin duda

