

Consejos para los padres de niños con diarrea aguda

La diarrea consiste en un aumento de deposiciones con disminución de su consistencia debido generalmente, a una infección intestinal (gastroenteritis). Suele cursar además con vómitos, fiebre y dolor abdominal.

¿Qué debo hacer hasta consultar con mi pediatra?:

* Hay que evitar la deshidratación:

1.- Se debe beber líquido para recuperar las pérdidas. Se utilizarán los sueros hiposódicos de venta en farmacias (Oralsuero®, Sueral hiposódico®, Miltina electrolit®, Bioralsuero®...) aproximadamente 10 ml por kg de peso del niño, tras cada deposición líquida abundante.

2.- Si el niño vomita con facilidad, tomará suero en pequeñas cantidades (1 cucharada o jeringa de 5 ml cada 5-10 minutos) aumentando la cantidad progresivamente según la tolerancia. Si sigue vomitando, se esperará 30 minutos sin beber –en niños mayores incluso más tiempo-.

3.- Cuando no vomite los líquidos, se ofrecerán semisólidos (crema de arroz, yogur natural...) en pequeñas cantidades -sin forzarle- manteniendo el aporte de líquidos entre las comidas.

* Plan de comidas:

1.- Si el niño no vomita, no es necesario ningún tipo de ayuno. Desde el principio ofrézcale comida.

2.- Si el niño está con lactancia materna debe continuar con ella aumentando el número de tomas. Si está con biberones no es necesario disminuir el número de cacitos ni cambiar su leche.

3.- Dar dieta astringente, suave, apetecible para el niño. Los alimentos que suelen tolerar mejor son: cereales (arroz, trigo), patata, pan, carne magra, pescado, yogur y cierta fruta (manzana y plátano). Evite comidas flatulentas, con mucha grasa o azúcar.

¿Cuándo debo consultar en Urgencias?

1.- Si los vómitos son persistentes, contienen bilis, sangre (no unas simples hebras sanguinolentas) o parecen “posos de café”.

2.- Si el niño está adormilado o decaído, tiene mucha sed, llora sin lágrimas, orina poco o tiene los ojos hundidos.

3.- Si las deposiciones son grandes y frecuentes y el niño no es capaz de beber al mismo ritmo que pierde líquido.

Cuestiones importantes:

1.- La diarrea habitualmente se corrige en pocos días sin ninguna medicación ni leche especial.

2.- No se deben utilizar soluciones caseras (limonada alcalina).

3.- Las soluciones de rehidratación deben prepararse según las instrucciones del producto. Asegúrese de que la cantidad de agua es la correcta.