

# La diarrea y la deshidratación



## ¿Qué es la diarrea?

La diarrea es una evacuación intestinal de tipo acuosa.

## ¿Qué causa la diarrea?

La mayoría de los casos de diarrea en niños es causada por uno de los muchos virus que causan diarrea y se cura por sí sola en una semana. Aunque puede haber muchas causas de diarrea, el tratamiento sugerido aquí es apropiado para los casos agudos (aparición repentina y de duración corta), los cuales ocurren más frecuentemente.

A los niños con diarrea viral les da fiebre y muy frecuentemente comienzan la enfermedad teniendo vómito. Al poco tiempo después de que aparecen dichos síntomas, a los niños les da diarrea. En muchos casos, los niños con diarrea viral "se sienten mal" pero no actúan como si estuvieran enfermos.

Debe llamar a su pediatra si su niño(a) tiene menos de 6 meses de edad o si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- sangre en las evacuaciones
- vómito frecuente
- dolor abdominal
- orina con menos frecuencia (moja menos de seis pañales al día)
- no le salen lágrimas al llorar
- pierde el deseo de tomar líquidos
- fiebre alta
- diarrea frecuente
- boca seca y pegajosa
- pérdida de peso
- sed extrema

No es necesario que llame a su pediatra si su niño(a) *continúa* teniendo una *buena* apariencia incluso si ocurre lo siguiente:

- Tiene deposiciones frecuentes o grandes
- tiene mucho gas intestinal
- tiene deposiciones verdes o amarillas

## ¿Cuánto tiempo dura la diarrea?

La mayoría del tiempo la diarrea ligera dura de 3 a 6 días. A veces, los niños tendrán deposiciones blandas por varios días más. Siempre y cuando el(la) niño(a) se sienta bien y esté tomando líquidos y comida adecuadamente, no hay que preocuparse si tiene deposiciones mas blandas y con menos consistencia.

## La diarrea leve y la dieta

La mayoría de los niños deben seguir comiendo una dieta normal, incluyendo leche de fórmula o leche mientras tengan una diarrea ligera. La lactancia debe continuar. Si su bebé parece tener el abdomen hinchado o si tiene gas después de tomar leche de vaca o fórmula, llame a su pediatra para hablar sobre un cambio temporal de la dieta.

## Líquidos especiales en casos de enfermedad leve

Normalmente no son necesarios para los niños con casos de enfermedad leve.

## Casos de enfermedad moderada

A los niños con diarrea moderada se les puede cuidar con facilidad en casa, supervisándolos continuamente, dándoles líquidos especiales y siguiendo el consejo del pediatra. Su pediatra le recomendará la cantidad de líquidos especiales y el tiempo por el que habrá que tomarlos. Más adelante, se podrá continuar con la dieta normal. Algunos niños no son capaces de tolerar la leche de vaca cuando tienen diarrea, por lo que el pediatra podrá indicar que hay que dejar de dársela temporariamente en la dieta. El amamantamiento deberá continuar.

## Líquidos especiales en casos de enfermedad moderada

Los líquidos especiales están diseñados para reponer el agua y las sales perdidas durante la diarrea. Dichos líquidos son de gran ayuda para el control en el hogar de casos de enfermedad leve a moderadamente severa. No trate de preparar estos líquidos especiales por su cuenta. Es demasiado fácil confundirse con algunas de esas recetas complejas. Podría hacer un líquido malo para su bebé sin desearlo. Use líquidos elaborados por fabricantes de reputación. Los dos productos de mayor disponibilidad que encontrará en prácticamente todas las farmacias son los siguientes:

- Pedialyte (Ross Laboratories)
- Infalyte (Mead Johnson Nutritionals)
- Hay otras marcas de líquidos especiales disponibles, las cuales son igualmente efectivas.
- Muchas de las farmacias tienen sus propias marcas genéricas de líquidos especiales. Pídale al farmacéutico que le ayude.

Si el(la) niño(a) no está vomitando, estos líquidos se pueden usar en cantidades bien generosas hasta que el niño comience a orinar en cantidades normales nuevamente.

## Casos de enfermedad severa

Si su niño(a) desarrolla los signos de advertencia indicados al inicio, podrá requerir que le den líquidos de tipo intravenoso en la sala de emergencia por varias horas para corregir la deshidratación. Normalmente no es necesario internarlo(a) en el hospital. Obtenga el consejo de su pediatra inmediatamente para dar el cuidado apropiado si ocurren síntomas de deshidratación severa.

## Preguntas Comunes

### P. ¿Hay que poner en ayuno a un(a) niño(a) con diarrea?

R. ¡Absolutamente no! Una vez que esté rehidratado(a), deje que su niño(a) coma lo más o lo menos que quiera de la dieta normal. Si vomita, dele cantidades pequeñas de líquido frecuentemente.

### P. ¿Puedo darle refrescos, jugo o leche descremada hervida a mi niño(a)?

R. Los niños con diarrea ligera pueden tomar líquidos comunes. Pero, si su niño(a) tiene suficiente diarrea como para hacer que le de sed, debe tomar líquidos especiales (vea la sección de líquidos especiales en casos de enfermedad moderada). Los refrescos, gaseosas, sopas, jugos, bebidas deportivas y la leche descremada hervida tienen las cantidades de azúcar y sal incorrectas y podrían hacer que su niño(a) se enfermara aún más.

### P. ¿Hay que usar medicinas contra la diarrea?

R. Estas medicinas no son útiles en la mayoría de los casos de la diarrea y a veces pueden ser dañinas. Nunca las use a menos que su pediatra se las recomiende.

### P. ¿Cuál es la mejor terapia?

R. Debido a que la diarrea es tan común, hay muchos remedios que se han tratado de usar al paso de los años. Algunas de estas ideas del pasado podrían no ser efectivas y algunas podrían incluso empeorar las cosas. Las recomendaciones de este folleto están basadas en la mejor información disponible en este momento. Si tiene alguna pregunta acerca de dichas recomendaciones, hable con su pediatra.

## Recordatorio de lo qué hay que hacer y lo que no se debe hacer

### QUÉ HACER

- Fíjese en los signos de deshidratación que ocurren cuando un(a) niño(a) pierde demasiados líquidos y se deshidrata. Los síntomas de deshidratación consisten en una disminución de la micción (el acto de orinar), la falta de lágrimas cuando un bebé llora, fiebre alta, boca seca, pérdida de peso, sed extrema, apatía y ojos hundidos.
- Mantenga a su pediatra informado(a) si hay un cambio importante en la manera en que su niño(a) se comporta.
- Comuníquelo a su pediatra si su niño(a) tiene sangre en la excreta.
- Comuníquelo a su pediatra si su niño tiene una fiebre alta (de más de 102°F ó 39°C).
- Continúe dándole de comer a su niño(a) si no está vomitando continuamente. Podría ser posible que tenga que darle a su niño(a) cantidades de comida más pequeñas que lo normal o comida que no le irrite el estómago aún más.
- Use líquidos de reemplazo específicos para la diarrea si su niño(a) tiene sed.

### QUÉ NO HACER

- Tratar de hacer combinaciones especiales de sal y líquido en la casa, a menos que su pediatra se lo indique y que usted tenga los instrumentos apropiados.
- Prevenir que el(la) niño(a) coma si tiene hambre.
- Usar leche hervida u otros caldos y sopas saladas.
- Usar medicinas contra la diarrea, a menos que su pediatra se las haya recetado.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría  
P.O. Box 747

Elk Grove Village, IL 60009-0747

Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1996.

Todos los derechos reservados.

Academia Americana de Pediatría