

# Diarrhea y deshidratación



## (Diarrhea and Dehydration)

### ¿Qué es la diarrea?

La diarrea es la presencia de evacuaciones aguadas o líquidas.

### ¿Qué causa la diarrea?

En la mayoría de los casos, la diarrea infantil se debe a uno de varios virus que provocan diarrea y mejora por sí misma en el transcurso de una semana. Aunque puede tener diversas causas, el tratamiento que aquí se sugiere es apropiado para una diarrea aguda (comienzo repentino, corta duración), que es la que ocurre más comúnmente.

Una diarrea viral a menudo comienza con fiebre y vómitos. Poco después de que aparecen estos síntomas, el niño desarrolla diarrea. Es común que los niños afectados por una diarrea viral se "sientan mal", pero en general no lucen enfermos.

Usted debe llamar al pediatra si su hijo es menor de 6 meses o tiene cualquiera de estos síntomas:

- Sangre en las deposiciones
- Vómitos frecuentes
- Dolor abdominal
- Orina con menos frecuencia (moja menos de 6 pañales al día)
- No tiene lágrimas cuando llora
- Pierde el apetito por líquidos
- Fiebre alta
- Diarrea frecuente
- Lengua seca y pegajosa
- Pérdida de peso
- Sed extrema

No es necesario llamar al pediatra si su hijo se *ve bien* aun cuando tenga

- Evacuaciones frecuentes o abundantes
- Muchos gases intestinales
- Materia fecal verdosa o amarillenta

### ¿Cuánto dura la diarrea?

En la mayoría de los casos, la diarrea dura de tres a seis días. Ocasionalmente un niño tiene evacuaciones sueltas por varios días más. Mientras que el niño se vea bien, tome suficientes líquidos y coma bien, las evacuaciones sueltas no deben ser motivo de gran preocupación.

### Dieta para diarreas leves

La mayoría de los niños que tienen diarrea leve deben seguir con su dieta normal, incluyendo leche de fórmula, leche de vaca o leche materna. Si el bebé parece tener el vientre distendido o expulsa muchos gases después de tomar leche de vaca o de fórmula, llame al pediatra para saber si es necesario un cambio temporal en la dieta.

### Fluidos especiales para diarreas leves

Éstos por lo general no son necesarios para niños con enfermedades leves.

### Diarrea moderada

Los niños que tienen diarrea moderada pueden ser atendidos en su casa mediante una supervisión cercana, fluidos especiales y siguiendo el consejo de su pediatra. Éste recomendará la cantidad de fluidos que debe darle y por cuánto tiempo. Después podrá reanudar la dieta normal. Algunos niños no toleran la leche de vaca cuando tienen diarrea, por lo que puede eliminarse temporalmente de la dieta del niño bajo indicación del pediatra. La lactancia materna debe continuar.

### Fluidos especiales para diarreas moderadas

Se han diseñado fluidos especiales (llamados soluciones electrolíticas o sueros orales) para reemplazar el agua y las sales que se pierden durante la diarrea. Éstos son muy efectivos para el manejo casero de una enfermedad leve a moderadamente severa. No intente preparar estos fluidos especiales por su cuenta. Use sólo los sueros orales que se venden en el mercado (los de marca conocida y de marca genérica son igualmente efectivos). El pediatra o farmacéutico podrá decirle qué productos hay a la venta.

Si su hijo no está vomitando, estos fluidos se pueden usar en cantidades abundantes hasta que el niño empiece a orinar normalmente.

### Diarrea severa

Si su hijo desarrolla los signos de alerta descritos anteriormente, es probable que necesite que le administren líquidos por vía intravenosa en el departamento de emergencias de un hospital para corregir la deshidratación. Por lo general no es necesario hospitalizarlo. Si su hijo presenta síntomas de una enfermedad severa, consulte con el pediatra de inmediato para saber cuál es el cuidado apropiado.

### Preguntas comunes

**P: ¿Debe un niño con diarrea ayunar?**

**R:** Definitivamente no. Una vez que esté rehidratado, permítale al niño comer la cantidad que quiera de su dieta usual. Si está vomitando, ofrézcale pequeñas cantidades de líquido con frecuencia.

**P: ¿Puede tomar refrescos, jugos o leche descremada hervida?**

**R:** Un niño con diarrea leve puede tomar los líquidos de costumbre. Pero si la diarrea es tan persistente como para hacer que el niño sienta sed, debe darle fluidos especiales. (Vea Fluidos especiales para diarreas moderadas.) Los refrescos, las gaseosas, las sopas, los jugos, las bebidas deportivas y la leche hervida tienen la cantidad equivocada de azúcares y sales y pueden hacer que el niño empeore.

**P: ¿Debo usar medicinas antidiarreicas?**

**R:** Estas medicinas no son efectivas en la mayoría de los casos de diarrea e incluso pueden ser dañinas. Nunca las use a menos que las recomiende su pediatra.

**P: ¿Cuál es la mejor terapia?**

**R:** Puesto que la diarrea es tan común, existen muchos remedios caseros que se han usado a través de los años. Algunas de estas viejas creencias no son efectivas y otras hasta pueden empeorar las cosas. Las recomendaciones de este folleto se basan en la mejor información disponible hasta la fecha. Si tiene cualquier duda, consulte con el pediatra.

**Recordar—Qué se debe y qué no se debe hacer**

**Qué Hacer**

- Esté pendiente de cualquier signo de deshidratación que se presenta cuando un niño pierde demasiados líquidos y se reseca. Entre los síntomas de deshidratación figuran disminución en la orina, ausencia de lágrimas cuando el bebé llora, fiebre alta, boca seca, pérdida de peso, sed extrema, apatía y ojos hundidos.
- Informe al pediatra cualquier cambio significativo en el comportamiento de su hijo.
- Avise al pediatra si nota que hay sangre en las deposiciones del niño.
- Avise al pediatra si su hijo tiene fiebre alta (por encima de 102 °F ó 39 °C).
- Siga alimentando al niño si no está vomitando. Quizás sea conveniente disminuir un poco la cantidad de alimentos o darle alimentos que no acentúen el malestar estomacal.
- Si el niño tiene sed, déle fluidos de rehidratación (suero oral) para reponer los líquidos que ha perdido por la diarrea.

**Qué No Hacer**

- Preparar en casa combinaciones especiales de sales y fluidos a menos que el pediatra le indique cómo hacerlo y tenga los instrumentos apropiados.
- Impedir que el niño coma si tiene hambre.
- Darle al niño leche hervida o sopas y caldos salados.
- Darle al niño medicinas antidiarreicas a menos que las recete el pediatra.

**De parte de su médico**

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.

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 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  
Sitio electrónico en la red Internet: [www.aap.org](http://www.aap.org)

Derechos de autor © 1996  
Academia Americana de Pediatría,  
Reafirmado en 7/04