



GASTROENTERITIS

¿QUÉ ES LA GASTROENTERITIS?

La Gastroenteritis aguda o diarrea consiste en la aparición brusca de heces de menor consistencia de lo habitual o aumento en el número de las mismas (3 o más en 24 horas), que puede ir acompañada de vómitos, dolor abdominal y/o fiebre. Su duración suele ser menor de 1-2 semanas.

La principal causa son los virus, siendo el rotavirus el más frecuente en nuestro medio y más raramente las bacterias. Es muy común en la infancia.

¿QUÉ DEBE HACER EN CASA?

El tratamiento se basa en tres puntos fundamentales:

Hidratar bien al niño:

- Se debe ofrecer líquidos con frecuencia. Ofrecer cada vez que el niño los demande y sobre todo tras la presencia de deposiciones abundantes. Utilizar las soluciones de rehidratación oral hipotónicas (sueros de farmacia).
- Si el niño vomita todo lo que toma, se deben fraccionar las tomas de suero (una cucharada cada 5-10 minutos), aumentando la cantidad progresivamente según vaya tolerando.
- Cuando no vomite los líquidos ofrecer comida en pequeñas cantidades, sin forzar, manteniendo el aporte de líquidos entre las tomas.
- NO UTILIZAR SOLUCIONES CASERAS (LIMONADA ALCALINA, NI REFRESCOS COMERCIALES, BEBIDAS PARA DEPORTISTAS) para reponer las pérdidas por las gastroenteritis.

Alimentación:

- No es necesario ningún período de ayuno, ni cambios en la dieta. Ofrecer comida sin forzar, en general los niños con gastroenteritis tienen menos apetito.
- Si toma pecho seguir con lactancia materna, aumentando el número de tomas. No es conveniente diluir la fórmula de los biberones, ni utilizar leches especiales.





- En general ofrecer su comida normal, sin forzar, no es necesaria dieta astringente, los alimentos que suelen tolerar mejor son: cereales (arroz, trigo), patata, pan, carne magra, verdura, pescado, yogur y fruta. Se deben evitar alimentos dulces y ricos en grasas.

No administrar medicamentos para la diarrea o los vómitos sin consultar con su pediatra.

¿CUANDO DEBO CONSULTAR CON EL PEDIATRA?

La principal preocupación de los padres es que el niño puede llegar a deshidratarse. Es conveniente consultar:

- Si vomita mucho, no tolera sólidos, ni líquidos o vomita aunque no tome nada.
- Si los vómitos son verdosos, contienen sangre o posos de café.
- Si el niño está decaído, adormilado, tiene mucha sed, llora sin lágrimas, orina poco, los ojos están hundidos.
- Si las heces son muy líquidas, abundantes y frecuentes de modo que el niño no es capaz de beber al mismo ritmo al que pierde.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

La medida de higiene más importante para prevenir la transmisión de las infecciones que producen diarrea, es el adecuado lavado de manos, tanto del niño como de la persona que lo cuida.

No deben acudir a la guardería o colegio hasta que las heces se normalicen.