

Como ayudar a que su niño se recupere de vómito o diarrea

**(Spanish Translation – Helping your child
recover from vomiting or diarrhea)**

¿Qué causa el vómito y la diarrea?

Su niño puede tener una enfermedad llamada gastroenteritis. Causa irritación e hinchazón del estómago y los intestinos.

Los síntomas más comunes son:

- Diarrea - más evacuaciones intestinales (popo) que de costumbre, y la material fecal (popo) está menos formada y más líquidas de lo normal
- Vómito – vomitando
- Calambres estomacales o dolor
- Fiebre - una temperatura superior a 38° C (100.4° F) tomada bajo el brazo

La gastroenteritis es generalmente causada por un virus. Puede durar de 1 a 10 días y se cura sin medicamentos. Los antibióticos no son útiles contra los virus y si la enfermedad es causada por bacterias, los antibióticos pueden empeorar la situación.

¿El vómito y la diarrea pueden ser peligrosos?

El líquido que se pierde con el vómito y la diarrea contiene azúcares importantes, sales y minerales (llamados electrolitos). Reemplazar los líquidos perdidos, bebiendo pequeñas cantidades y regresar poco a poco a una dieta regular, ayuda a que la mayoría de los niños se recuperen.

Si la diarrea o el vómito no se tratan correctamente, su niño puede perder demasiado líquido. Si estos líquidos no se reponen, el niño puede deshidratarse y necesitar atención en el hospital.

Leer más para saber cómo:

- ✓ Reconocer los signos y síntomas de deshidratación.
- ✓ Prevenir la deshidratación mediante la sustitución de los fluidos que su niño ha perdido con el vómito y la diarrea.



¿Qué debo hacer si mi hijo está vomitando?

Si su niño comienza a vomitar, no se alarme. Su niño puede vomitar con frecuencia, hasta que su estómago este vacío.

En las primeras horas:

Déle a su niño de 1 a 2 cucharaditas (5 a 10 ml) de una solución de rehidratación oral (a temperatura ambiente) cada 5 a 10 minutos.

Soluciones de rehidratación oral

Hay muchos tipos de soluciones de rehidratación oral. Algunos tienen nombres de marca, como Pedialyte[®], otros son las marcas genéricas o tienda. Su farmacéuta le puede ayudar a elegir uno que sea adecuado para su niño.



Si a su niño no le gusta el sabor:

- Trate de servirlo frío.
- Cambiar a otro sabor.
- Trate la solución congelada de rehidratación oral disponible como freezies y paletas heladas.

Si esto no resuelve el problema, agregue una pequeña cantidad de refresco sin azúcar (Crystal Light[®], Kool Aid[®] sin azúcar) a la solución para que tenga mejor sabor.

Si su niño sigue negándose, intente lo siguiente:

- Mezcle el jugo con la solución de rehidratación oral. Utilice 1 parte de jugo y 2 partes de solución de rehidratación oral.
- Si su niño tiene 2 años de edad o más usted puede darle a su niño una bebida con electrolitos para deportistas. Algunos tienen marcas como Gatorade[®] o Powerade[®], otros son marcas genéricas o de tienda. Estas bebidas no son las mismas que las soluciones de rehidratación oral, pero tienen más electrolitos que el jugo natural o refresco.

¿Qué debo hacer si mi hijo tiene diarrea?

La diarrea es un problema común para los bebés y los niños. Normalmente es leve y dura menos de una semana.

Su hijo puede tener otros síntomas además de la diarrea:

- Fiebre - Una temperatura superior a 38° C (100.4° F) tomada bajo el brazo
- Pérdida del apetito
- Náuseas – sensación de querer vomitar
- Vómitos – vomitando
- Calambres o dolor de estómago
- Sangre o mucosidad en las heces

NO le dé a su hijo un medicamento contra la diarrea de la farmacia, a pesar de que parece una buena idea.

La mayoría de estos medicamentos tienen efectos secundarios y no son buenos para los niños menores de 12 años de edad.

¿Cómo puedo prevenir la deshidratación?

1. Reemplace los líquidos

Si su niño tiene vómito o diarrea, prevenir la deshidratación, dando a su niño pequeñas cantidades de líquido con frecuencia. Si usted le da demasiado líquido demasiado rápido, puede hacer que su niño vomite. Esto toma tiempo, pero es la mejor manera de ayudar a que el cuerpo de su niño absorba el agua, las sales y los azúcares necesarios.

Si usted está amamantando

- Continuar la lactancia materna. Puede que usted tenga que alimentarse con más frecuencia debido a que su bebé se le alimenta por períodos más cortos. Mantener la lactancia, incluso si el bebé continúa vomitando.
- Si sus pechos aún se sienten llenos después de comer, esto es una señal de que su bebé no puede alimentarse bien.
- Si lo prefiere, extraer su leche (a mano o con una bomba) y ofrecer a su niño en un gotero. Esto le permite ver la cantidad de leche que su niño está recibiendo.

Si usted usa alimentación con fórmula

- Dele a su bebé cantidades más pequeñas de la fórmula con más frecuencia. Prepare la fórmula como de costumbre, no agregue más agua para adelgazar (diluida) la fórmula.
- Si su niño sigue vomitando, déle de 1 a 2 cucharaditas (5 a 10 ml) de una solución de rehidratación oral (a temperatura ambiente) cada 5 a 10 minutos.

2. Volver a su niño a una dieta normal lo más pronto posible

Puede tomar algunos días para que el vómito o la diarrea se detenga.

Durante este tiempo:

- Usted puede continuar con la lactancia materna. No es necesario detener la leche o la fórmula.
- Volver a su niño a su dieta habitual tan pronto como sea posible. Además de los líquidos, su niño necesita la nutrición de los alimentos.

Cuando el vómito se haya detenido por varias horas y su niño pueda retener una mayor cantidad de líquido, empiece a darle pequeñas cantidades de comida.

Los niños mayores de 1 año PUEDEN TENER:	Los niños de todas las edades NO DEBERÁN TENER:
<ul style="list-style-type: none">✓ La leche materna o fórmula para bebés.✓ Soluciones de rehidratación oral.✓ El arroz, galletas, pan, pasta, patatas, cereales, huevos duros, carnes magras, sopas, frutas, verduras cocidas, bananas, puré de manzana, yogur y leche.	<ul style="list-style-type: none">× Los alimentos grasos como papas fritas o papas a la francesa, helado, queso o carnes fritas.× Las bebidas azucaradas como jugos, refrescos o bebidas carbonatadas.× Agua de té azucarada o caldo. Estos pueden empeorar la diarrea.

¿Qué pasa con los medicamentos?

La reducción de la fiebre

- La reducción de la temperatura de su hijo puede ayudar a su niño a sentirse más cómodo y a que sea capaz de beber y comer los alimentos que necesita para recuperarse.
- Para reducir la fiebre, déle acetaminofén (Tylenol[®], Tempra o de otras marcas) o ibuprofeno (Advil[®], Motrin[®] o de otras marcas).
- Si su niño sigue vomitando, pregunte a su farmacéuta que le recomiende un supositorio. Un supositorio pone la medicación para la fiebre en la parte inferior de su niño (recto).

Los medicamentos recetados

- El vómito continuo, y la diarrea pueden evitar que su niño tome (o absorba) los medicamentos recetados. Hable con su médico de familia o pediatra si esto sucede.

¿Puedo evitar que esta enfermedad se propague?

El virus que causa esta enfermedad se puede transmitir de persona a persona en las manos, en objetos como juguetes, y al compartir alimentos o utensilios para comer.

Disminuir la posibilidad de propagación de la enfermedad a través de:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de cambiar pañales o de ayudar a su niño en el baño, y antes de preparar o comer alimentos.
- Lávele las manos a su niño a menudo con agua y jabón.
- Mantenga los juguetes y las áreas de preparación de alimentos limpios.
- Trate de evitar el contacto entre su niño y otros.

Lea la página siguiente para aprender:

- ✓ Qué líquidos darle a su niño.
- ✓ Qué señales de alerta esperar.
- ✓ Cuando llevar a su niño al médico.
- ✓ Cuando obtener ayuda de emergencia.



Qué hacer en casa para ayudar a su niño a recuperarse de vómito o diarrea

Déle a su niño estos líquidos:
Solución de rehidratación oral:
Cuánto (volumen):
Con qué frecuencia (frecuencia):
Por cuánto tiempo (duración):
Otras instrucciones:
Esté atento a estos signos y síntomas de deshidratación:
<ul style="list-style-type: none">• Su niño esta menos activo y duerme más.• Su niño llora, pero no tiene lágrimas.• Su niño pasa la orina (pipí) con menos frecuencia o tiene menos pañales mojados.• Piel fría y húmeda.• Los labios o la boca secos.• Los ojos hundidos.• Fontanelas hundidas en la cabeza del bebé.
Lleve a su niño al médico de cabecera o a el pediatra cuando:
<ul style="list-style-type: none">• Su bebé tiene diarrea y tiene menos de 6 meses de edad.• Su niño todavía está vomitando después de 4 a 6 horas.• Su niño tiene diarrea y una fiebre superior a 38.5° C (101.3° F).• Su niño tiene signos o síntomas de deshidratación.• Su niño tiene dolor de estómago que están empeorando.
Llame al 911 o vaya al servicio de emergencia:
<ul style="list-style-type: none">• Su niño está muy somnoliento o es difícil despertarlo.• El vómito es de color verde brillante.• Vómito o la diarrea es con sangre.• Su niño no ha orinado (orinó) o no ha mojado el pañal en 8 horas.• Su niño está respirando muy rápido, tiene dificultad para respirar, o respira muy profundo y lento.• Su niño se ve mal y si usted está preocupado.