

Recomendaciones Útiles Pediatría: DIARREA

¿ QUÉ ES LA DIARREA Y QUE LA CAUSA?

La diarrea es un aumento en la frecuencia de las deposiciones, siendo estas muy líquidas y en gran cantidad.

La causa más frecuente suele ser una infección intestinal. También puede estar ocasionada por la ingesta de alimentos en mal estado. Es una enfermedad leve y muy frecuente en la población pediátrica y cura espontáneamente en unos días, sin necesidad de tratamiento.

RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A MANEJAR LA DIARREA EN CASA:

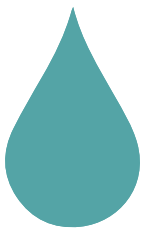
- **Para evitar contagios el lavado de manos** de todos los miembros de la familia es fundamental, especialmente antes de preparar alimentos, antes de comer, después de ir al baño o cambiar los pañales. Los microorganismos causantes de la diarrea se transmiten por vía mano-boca, los niños/as enfermos pueden contagiar la enfermedad normalmente mientras duran los síntomas incluso unos días después, por lo tanto es muy importante extremar las medidas de higiene en durante esos días.
- Hay que asegurar que **se ingiere suficiente cantidad de líquido** y evitar la deshidratación. La diarrea puede causar deshidratación porque se pierde más cantidad de agua a través de las heces. Los siguientes son signos de deshidratación y, si aparecen, será necesario aumentar la ingesta de líquidos y continuar vigilando:



Sed intensa, disminución de la cantidad de orina (no ir al baño o no mojar el pañal en más de 6 horas)

Ojos hundidos, frialdad en las manos y pies, boca seca, sequedad de la mucosa oral o lengua, escasez de lágrimas cuando llora, tendencia al sueño.

- Mientras hay diarrea y/o vómitos **la solución de rehidratación oral** es la base del tratamiento. Las soluciones se venden en las farmacias.
- Se deben evitar los zumos industriales y las bebidas para deportistas, porque su alto contenido en azúcar y sales no es adecuado para los niños/as. Si hay vómitos la solución de rehidratación oral debe tomarse, en pequeñas cantidades, por ejemplo, 5ml cada 5 minutos, y si no los hay, a demanda.



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- ★ **No es necesario hacer restricciones en la dieta.** Se recomienda ofrecer alimentos habituales, en función de su apetito, sin forzar, teniendo también en cuenta que no es aconsejable mantener periodos prolongados de ayuno. La mayoría de los niños/as con diarrea toleran la leche y los derivados lácteos. Se recomienda una dieta que incluya alimentos suaves basada en hidratos de carbono complejos (arroz, trigo, patatas, pan), carne magras, verdura, frutas y pescados.
- ★ Tomar líquidos (agua, agua con limón, infusiones, caldos,...) e iniciar una dieta con alimentos blandos para favorecer la recuperación.
- ★ Es normal que ingerir alimentos al principio haga defecar al niño/a, esto no es síntoma de empeoramiento, se debe a que el reflejo gastrointestinal está más activo.





¿ CUÁNDO CONSULTAR CON SU PROFESIONAL SANITARIO/A?

- ⚠ Consultar **si es menor de 2 años.**
- ⚠ Si no está ingiriendo líquidos en cantidad suficiente.
- ⚠ Si aumenta el número de deposiciones diarreicas y presenta hasta más de 6 en un día.
- ⚠ Si observa disminución clara de la frecuencia en la que orina y el color de la orina es amarillo intenso.
- ⚠ Si fiebre > 38,5°C
- ⚠ Ante un dolor abdominal de intensidad que va en aumento.
- ⚠ Si observa sangre y/o pus en las heces.
- ⚠ Si el niño/a presenta dificultad para mantenerse despierto o tendencia al sueño.
- ⚠ Si la diarrea no remite pasados 5 días a pesar de haber seguido las recomendaciones.



INFORMACIÓN DE INTERÉS

Decálogo diarrea aguda.Cast	Decálogo diarrea aguda.Eusk
	



- Accede al documento “Decálogo de la diarrea aguda” el sitio web de la **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)** (en euskera y castellano)

