

¿QUÉ ES LA DIARREA?

Dra. Fanny López¹, Dra. María Auxilio Torres Silva²

¹Pediatra Capítulo San Miguel de Allende,

²Pediatra Capítulo Moroleón-Uriangato

Bol Col Ped Gto 2023;1(2):46-48

La diarrea es una enfermedad común en niños, que afecta el sistema digestivo, específicamente el estómago y los intestinos, se caracteriza por un aumento en el número habitual de evacuaciones (excremento), que suelen ser muy aguadas o líquidas, puede haber moco o sangre.

Generalmente no requiere de medicamentos para curarla, sin embargo, si no se trata a tiempo, puede causar deshidratación.

Es causada principalmente por virus, aunque también puede ser provocada por bacterias o parásitos.

La gastroenteritis se propaga fácilmente de persona a persona, a través del contacto con heces contaminadas, o con alimentos u objetos contaminados.

Los niños pueden contraerla al tocar superficies contaminadas y luego llevarse las manos a la boca, también puede transmitirse a través del consumo de alimentos o agua contaminados.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes de la diarrea?

- Si tu hijo o hija tiene más de tres evacuaciones aguadas o líquidas en 24 horas o en número mayor al patrón habitual.
- Puede o no presentar vómito.
- Puede haber fiebre.
- Mal estado general.

- Náuseas.
- Dolor abdominal.
- Dolor de cabeza.

Estos síntomas suelen aparecer de manera repentina, y pueden durar de 1 a 7 días, dependiendo de la causa y la gravedad de la infección.

“Recuerda que si tu hija o hijo es alimentado con leche materna va a evacuar con mayor frecuencia, semilíquido y color amarillo” y se considera normal.

La mejor manera de prevenir la diarrea es practicar una buena higiene, incluyendo el frecuente lavado de manos con agua y jabón, especialmente antes de comer y después de ir al baño, después de toser o estornudar. También es importante enseñar a los niños a evitar compartir utensilios y objetos personales como vasos o juguetes con otras personas.

Recuerda que la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, favorece a que tu hijo o hija tenga más defensas, por lo que ayuda a que se enferme menos.

También es muy importante que tenga todas sus vacunas según le corresponda la edad.

En la mayoría de los casos, la gastroenteritis mejora por sí sola, pero **RECUERDA QUE NO DEBES AUTOMEDICAR A TU HIJO O HIJA**, porque ésto podría modificar la evolución de la enfermedad y

entonces haber alguna complicación grave.

¿QUE HACER SI TU HIJO O HIJA TIENE DIARREA?

Lo más importante es evitar que se deshidrate, por la pérdida de líquidos que causa la diarrea, por lo tanto, hay que hacer el ABC del manejo de la diarrea en el hogar:

A: ALIMENTACIÓN CONTINUA

- Continúa con la lactancia materna
- Si tu hijo tiene más de 6 meses puedes darle arroz cocido, sopas, tortillas, verduras cocidas sin cáscara (zanahoria, chayote, brócoli, papa), frutas como (plátano, guayaba, manzana, higo, pera), pollo sin piel, carne de res.
- Puedes darle los alimentos en pocas cantidades, pero más veces de lo habitual (“poquito, pero a cada ratito”), para que recupere pronto el peso perdido por la diarrea.

** Evita darle alimentos que no haya comido antes.

B: BEBIDAS ABUNDANTES

Continúa con la lactancia materna o con su leche habitual

Dale Suero Vida Oral:

- Si es menor de 1 año, dar al menos media taza después de cada vómito o evacuación, despacio y con cuchara o gotero.
- Si es mayor de un año, ofrécele mínimo una taza después de cada

evacuación o vómito, despacio y a cucharaditas o con gotero.

- Si vomita, espera 10 minutos y ofrécele de nuevo, pero más despacio que la vez anterior.
- Si es mayor de 6 meses y toma otros alimentos, puedes darle atole de arroz o de maíz, sopas, caldos, agua de frutas con poca azúcar, agua de arroz sin azúcar y sin canela.
- Evita jugos, refrescos, bebidas deportivas, miel, piloncillo.

¿COMO PREPARAR EL SUERO VIDA ORAL?

- En un litro de agua hervida vaciar un sobre de Suero Vida Oral.
- Mezclar hasta que se disuelva el polvo.
- Sirva el suero en una taza y dé con cuchara o gotero.
- Después de 24 horas hay que desechar el suero oral que no se utilizó pues después de éste tiempo los electrolitos pierden su función.

C. CONSULTA OPORTUNA

Es importante estar atento a signos de deshidratación severa.

SIGNOS DE ALARMA

- Sequedad de la boca
- Sed intensa
- No quiere comer ni beber
- Falta de lágrimas al llorar
- Orina escasa o ausente
- Somnolencia excesiva o irritabilidad extrema
- Vómitos frecuentes
- Más de 3 evacuaciones en una hora

- Sangre en las evacuaciones
- Diarrea por 3 o más días,
- Se ve más enfermo

Si se presentan estos síntomas es preciso acudir a revisión médica de inmediato.

Recuerda que, si tienes alguna preocupación o si los síntomas empeoran, es recomendable acudir con el médico para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuados.

¿QUE DEBES SABER SOBRE LOS TIPOS DE SOLUCIONES DE REHIDRATACIÓN PARA TRATAR LA DESHIDRATACIÓN?

Existen varios tipos de soluciones de rehidratación que se utilizan para tratar la deshidratación causada por diferentes condiciones, como la diarrea, vómitos o ejercicio intenso. Estas soluciones están diseñadas para reponer los líquidos y electrolitos perdidos.

A continuación, se mencionan algunos de los tipos más comunes de soluciones de rehidratación:

SOLUCIÓN DE REHIDRATACIÓN ORAL (SRO)

Son bebidas cuya fórmula favorece la reposición de líquidos, está disponible en forma de polvo o líquido listo para usar en forma inmediata evitando la deshidratación ocasionada por la diarrea o vómitos.

Está compuesta por agua, sales y azúcares en proporciones específicas (Basada en las recomendaciones de la OMS)

Ejemplos de SRO adecuados para niños y niñas: (Suero vida oral, Pedialyte, Pedialyte SR 45, Pedialyte SR 60).

Esta es la MEJOR OPCIÓN para la rehidratación oral en el tratamiento de la deshidratación por diarrea.

BEBIDAS DEPORTIVAS

Si bien no son soluciones de rehidratación específicas para tratar la deshidratación causada por enfermedades, las bebidas deportivas pueden ayudar a reponer los líquidos y electrolitos perdidos durante el ejercicio intenso.

Estas bebidas suelen contener agua, azúcares en altas cantidades, sales y en algunos casos, nutrientes adicionales. (Gatorade, Powerade, Jumex Sport, Enerplex).

Estas bebidas **NO SE RECOMIENDAN** en el tratamiento de rehidratación oral en el caso de la deshidratación por diarrea.

BEBIDAS HIDRATANTES

Son bebidas saborizadas no alcohólicas elaboradas por la disolución de sales minerales, edulcorantes u otros ingredientes. No son Sueros Orales ni Bebidas para Deportistas. Están compuestas por agua, electrolitos, endulcorantes NO calóricos (como Stevia, Sucralosa, aspartame, acesulfame potásico).

Ejemplo (Suerox, G Gatorade, Hydrolit Jumex, G Active de Gatorede) es decir son las conocidas como bebidas light = cero azúcar

Estas bebidas **NO SE RECOMIENDAN** en el tratamiento de rehidratación oral en el caso de la deshidratación por diarrea.