



## Prevención de la diarrea y la deshidratación

### ¿A qué llamamos diarrea?

La diarrea se define como disminución de la consistencia, aumento de la frecuencia de las deposiciones habituales del niño o ambas características. La materia fecal puede ser más blanda, desligada o líquida o más frecuente.

### ¿Cuáles son sus causas?

Puede ser causada por virus, bacterias o parásitos. El contagio se produce por ingerir agua o alimentos contaminados, en general, por falta de cocción o de higiene. Otras veces, la diarrea puede ser causada por intolerancia a ciertas sustancias presentes en alimentos o por medicamentos.

En la mayoría de los casos no es necesario hacer un cultivo de la materia fecal. En general, el niño puede ser controlado en su casa hasta que se cure, en 3 a 7 días.

### ¿Cuál es el riesgo más importante de la diarrea?

La diarrea es un problema muy común, que en general se soluciona solo. Sin embargo, el mayor riesgo que presenta es la deshidratación.

### ¿Qué es la deshidratación?

La diarrea hace perder una gran cantidad de agua y sales. Cuando no se llega a recuperar todo lo que se pierde, se puede llegar a la deshidratación.

#### Signos de deshidratación

- Si el niño llora sin lágrimas.
- Si tiene la boca seca, aumento de la sed.
- Orina menos (no moja el pañal).
- Tiene los ojos hundidos.
- Duerme demasiado o no juega.

#### Tratamiento de la diarrea aguda

- No suspender el pecho, aumentar el número de mamadas.
- No suspender la leche, ni diluirla, usar azúcar en lugar de edulcorantes dietéticos.
- Dar abundantes líquidos: agua de arroz, caldo caseero, sales de hidratación oral, agua hervida.
- Suspender gaseosas, jugos envasados y otras infusiones caseras (té de manzanilla, payco, anís, etc.), alimentos preparados o conservados fuera de casa.
- Continuar con la alimentación habitual, para prevenir la desnutrición.

- No se deben suspender los alimentos sólidos. Los primeros días, ofrecer alimentos en pequeñas porciones, 6 veces por día. Los alimentos deben estar bien cocidos. Evitar verduras crudas.
- Si el niño vomita, ofrecer líquidos fríos en pequeñas cantidades, por cucharaditas.

### ¿Cómo prevenir la diarrea?

1. La leche materna es la mejor protección.
2. Lavarse las manos con agua y jabón al salir del baño, luego de cambiar los pañales, antes de alimentar al niño y antes de preparar la comida.
3. Mantener la higiene de la casa, especialmente los utensilios de cocina, mamaderas y juguetes.
4. Cocinar bien todos los alimentos y mantenerlos tapados en la heladera. Una vez preparado el alimento o la leche, se deberán consumir en una hora, luego de ese lapso descartarlos.
5. Lavar bien frutas y verduras.
6. Mantener bien tapada la basura y evitar la contaminación de alimentos por moscas y otros insectos.



### ¿Cuándo consultar al pediatra?

- Cuando se observen signos de deshidratación.
- Cuando la fiebre sea alta y no baje con medidas antitérmicas habituales.
- Si aparecen vómitos muy frecuentes.
- Si el niño presenta desmejoramiento del estado general en 6 a 12 horas.
- Si aparece sangre en la materia fecal.

\* Dra. María E. Sordo. Consultorio Externo de Clínica. Sector Diarrea. Hospital de Niños "Dr. Ricardo Gutiérrez".