

# Diarrea

## (Diarrhea)

---



### ¿Qué es la diarrea?

La diarrea es el aumento en la frecuencia y soltura de las heces (deposiciones). La diarrea tiene muchas causas; la más común es un virus.

- La diarrea puede ser leve (unos pocas deposiciones sueltas y blandas) o grave (deposiciones aguadas frecuentes).
- Una deposición verde indica que los contenidos pasan muy rápido a través del estómago e intestinos.

### ¿Cuáles son las causas de la diarrea?

Algunas causas comunes incluyen:

- Virus o infecciones estomacales
- Efectos secundarios de los antibióticos (medicamentos utilizados para combatir las infecciones)

### ¿Qué problemas puede causar la diarrea?

El verdadero peligro de la diarrea es que puede hacer que su hijo se deshidrate; también puede producirle fiebre moderada o vómitos. Un niño con fiebre, vómitos y diarrea se puede deshidratar más rápidamente.

### ¿Qué es la deshidratación?

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde demasiada agua. Signos de deshidratación:

- Falta de orina por más de 6 horas (en un bebé menor de 12 meses)
- Falta de orina por más de 8 horas (en un niño mayor de 12 meses)
- No le salen lágrimas cuando llora
- Tiene los ojos hundidos
- Tiene secos los labios y la boca
- Parece débil o lento

### ¿Qué pasa si mi hijo también está vomitando?

La diarrea suele ir acompañada de vómitos. Si su hijo está vomitando, trátelo primero hasta que pase 6 horas sin vomitar. Para esto, siga las recomendaciones de su médico y las instrucciones que aparecen en la hoja de enseñanza sobre el vómito.

### ¿Cuál es el tratamiento para la diarrea?

El objetivo del tratamiento es evitar que su hijo se deshidrate. El médico le hablará sobre el cuidado específico para él. Encontrará algunas recomendaciones generales en la página 2.

#### Bebés:

- Si lo está amamantando, siga amamantándolo como lo hace normalmente. Si eso hace que empeore la diarrea, llame al médico.

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.**

# Diarrea, continuación

---

- Si le da leche de fórmula o leche, hágalo como lo hace normalmente. Si eso hace que empeore la diarrea, llame al médico.
- Si su bebé come alimentos sólidos, déselos como de costumbre.
- **No** le dé **solamente** agua a bebés de menos de 12 meses de edad a menos que el médico lo indique.

## Niños:

- Dele más líquido. No le dé únicamente líquidos claros por más de 4-6 horas.
  - No le dé bebidas dietéticas ni bebidas azucaradas, tales como jugos de fruta, gelatina, paletas de hielo, granizados ni refrescos (bebidas gaseosas).
  - No le dé bebidas que contengan cafeína como, por ejemplo, bebidas de cola o té.
  - No le dé bebidas de color rojo que puedan parecer sangre en las heces (deposiciones).
- Ofrezcale más líquido cada vez que tenga heces (deposiciones) sueltas o líquidas. La diarrea puede darle mucha sed.
- En general, aliméntelo como de costumbre.
  - Evite alimentos grasos, fritos o picantes como, por ejemplo, los helados, las patatas (papas) fritas y la pizza.
  - Evite los alimentos y las bebidas con alto contenido de azúcar como, por ejemplo, las golosinas (dulces) y el Kool-aid.
  - Añada más alimentos a medida que vaya mejorando la diarrea.

## Bebés y niños:

- Para ayudarles a reponer la sal y el azúcar en las cantidades correctas:
  - Para bebés **menores de** 6 meses de edad: deles sueros de rehidratación oral como Pedialyte, Liquilyte, Enfalyte o de otra marca comercial más económica.
  - Para bebés y niños **mayores de** 6 meses de edad:
    - Vierta una botella de 12 onzas (oz) de Gatorade G2 Low Calorie en una jarra limpia. No use ningún otro tipo de Gatorade ni otras bebidas deportivas.
    - Rellene la botella de G2 con 12 onzas de agua de la llave. Añádalo a la jarra.
    - Añada **EXACTAMENTE** un cuarto (1/4) de cucharadita (tsp) de sal a la jarra. Use una cucharita de medir, no una cuchara normal de comer o sopa. Si es posible, haga que otro adulto compruebe la cantidad con usted. No use ni demasiada poca sal ni demasiada sal.
    - Revuélvelo bien
- Si su hijo o su bebé está vomitando no le dé alimentos sólidos. Dele un poquito de líquido con frecuencia.

## ¿Qué más debo saber?

- Por lo general, no es necesario interrumpir la diarrea con medicamentos. No le dé Pepto Bismol, Imodium, Kaopectate ni otros medicamentos similares. A veces estos medicamentos pueden causar complicaciones. Dele estos medicamentos únicamente si lo aconseja el médico.
- Es posible que el médico también le recomiende darle a su hijo un probiótico. Estos sirven para mantener un nivel normal de bacterias buenas en el estómago y el intestino. Si es necesario, pregúntele al farmacéutico dónde encontrarlo.

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.**

# Diarrea, continuación

---

- La diarrea puede ser muy contagiosa (se transmite con mucha facilidad de una persona a otra). Para impedir que los gérmenes se propaguen, lávese las manos con agua y jabón después de cambiarle el pañal o limpiarle las nalgas.

## ¿Cómo puedo hacer para que la piel de mi hijo esté sana?

Limpie bien la piel de su hijo para mantenerla sana.

- Evite el uso de toallitas húmedas (*wipes*). Limpie muy suavemente el área del pañal y las nalgas del bebé con agua y jabón. Seque la piel con una toalla limpia, dando golpecitos.
- Aplique una cantidad abundante de pomada de óxido de zinc, como Desitin o una marca comercial menos costosa después de cada limpieza. Esto sirve para evitar que la piel entre en contacto con la materia fecal.
- Después de cada cambio de pañal, lávese muy bien las manos y lave la superficie donde cambió el pañal.

## ¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame **inmediatamente** al médico de su hijo si presenta uno (1) o más de los siguientes síntomas:

- No sonríe ni juega ni siquiera por algunos minutos cada 4 horas.
- Tiene sangre o moco en las heces (deposiciones).
- Presenta signos de deshidratación:
  - Es un bebé de 12 meses o menor y no ha orinado en 6 horas
  - Es un niño mayor de 12 meses y no ha orinado en más de 8 horas
  - No le salen lágrimas cuando llora
  - Tiene los ojos hundidos
  - Tiene secos los labios y la boca
- Su hijo se siente débil, letárgico, se lo ve enfermo o se comporta como si lo estuviera.
- Respira con dificultad o rápido aún después de que la fiebre ha sido tratada con medicamento.
- Tiene dolor de estómago que continúa entre los episodios de heces (deposiciones) sueltas o líquidas.
- Tiene dolor de estómago en el lado derecho del abdomen.
- Si en 48 horas no está comiendo su dieta regular (sin grasa ni condimentos).
- Ha estado tomando antibióticos recientemente.
- Tiene la piel de color amarillo (ictericia).

Llame también al médico si usted tiene alguna pregunta o preocupación sobre cómo se ve o se siente su niño.

**Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.**

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.**