

El vómito y la diarrea en los niños



¿Cómo sé si se trata de algo serio?

Si su niño vomita o tiene diarrea, puede ser que tenga un virus intestinal (gastroenteritis viral). Un virus intestinal comúnmente causa vómito y éste es a menudo seguido por diarrea. Sin embargo, la diarrea puede que se demore de 8 a 12 horas y hasta más. Algunas veces, solamente hay vómito sin diarrea.

Otras veces, el vómito y la diarrea ocurren porque el niño comió demasiado de cierto tipo de comida. El sistema digestivo de un infante no puede siempre procesar grandes cantidades de jugo, fruta o incluso leche.

Sin importar la causa, los infantes y los niños pequeños, necesitan atención especial cuando vomitan o tienen diarrea ya que se pueden deshidratar rápidamente. Esto es especialmente cierto en el caso de infantes menores de 1 año.

Tratamiento casero para el vómito

Bebés hasta de 6 meses

- No le dé de comer a su bebé nada por 30 a 60 minutos después de que haya vomitado. Observe con cuidado a su bebé para ver si tiene señas de deshidratación.
- No le dé a su bebé agua sola.
- Si su bebé está amamantando, ofrézcale alimento por corto tiempo pero con frecuencia.
- Si a su bebé se le está dando fórmula, cámbiesela por una solución oral de electrolitos. Ofrézcale una cucharada cada 10 minutos por la primera hora, y doble la cantidad cada 20 minutos cada hora que su niño no vomite. Puede volver a darle la alimentación de una manera regular una vez que hayan pasado 6 horas sin que su niño vomite.
- Ofrézcale una solución oral de electrolitos (tal como Pedialyte o Ricelyte) con un gotero, cuchara o biberón.

Niños desde los 7 meses hasta los 3 años

- Después de 1 hora de que su niño haya vomitado por última vez, déle 1 onza de líquidos transparentes (no agua sola) cada 20 minutos por 1 hora. Doble la cantidad cada 20 minutos cada hora que su niño no vomite.
- Ofrezca a su niño:
 - jugo diluido
 - solución de electrolitos
 - caldo transparente
- No le dé bebidas deportivas, jugo de fruta sin diluir o bebidas gaseosas.
- Después de 6 horas sin vomitar, ofrezca a su niño alimentos regulares. Evite alimentos con un contenido alto de fibra y alimentos con mucha azúcar.

Tratamiento casero para la diarrea

Bebés hasta de 1 año

- Si está amamantando a su bebé, trate de amamantarlo más a menudo durante el día de manera que pueda reemplazar los fluidos que pierda. Si les está dando fórmula a su bebé, trate de darle más biberones durante el día.
- Si le aparecen señas de deshidratación, dé a su niño una solución oral de electrolitos (tal como Pedialyte o Ricelyte). Dé la solución de electrolitos además de su alimentación regular. Puede darle la solución oral de electrolitos un poco a la vez con un gotero, con una cuchara o con el biberón. No le dé la solución oral de electrolitos como única fuente de líquidos por más de 12 a 24 horas.
- No dé a su niño bebidas deportivas, jugo o bebidas gaseosas. Estas bebidas contienen demasiada azúcar y no contienen suficientes minerales (electrolitos), los cuales está perdiendo.
- Ofrezca a su niño alimentos fáciles de digerir (cereal, bananas cernidas, puré de papas), si estaba comiendo antes alimentos sólidos.
- Proteja el área del pañal del bebé con Desitin, Diaparene, ungüento A & D, o crema de óxido de zinc.

Niños de 1 a 11 años

- Dé $\frac{1}{2}$ taza a 1 taza de una solución oral de electrolitos o agua sola (si el niño está comiendo alimentos) cada hora. Anime a su niño a tomar líquidos más a menudo para prevenir la deshidratación.
- No dé a su niño jugo de manzana, caldo de pollo, bebidas deportivas o ginger ale. Estas bebidas pueden empeorar la diarrea.

- Ofrezcale con frecuente pequeñas comidas de fácil digestión (cereal cocido, tostadas, puré de manzana, arroz). Evite alimentos con un alto contenido de azúcar.
- No use la solución de electrolitos como única fuente de fluidos y nutrientes por más de 24 horas.

Algunas veces la diarrea durará por 4 a 6 días. A medida que su niño se mejora, la deposición será de menor tamaño y ocurrirá con menos frecuencia.

Llame a Kaiser Permanente si su niño...

1. Está vomitando y tiene:

EDAD	SÍNTOMAS SEVEROS Vomita la mayoría de los líquidos transparentes y otros alimentos	SÍNTOMAS OCASIONALES Ocurren sin otros síntomas y el niño puede mantener los fluidos en su organismo entre episodios de vómito
0 a 3 meses	A la primera seña	Continúan por más de 1 a 2 días
3 a 6 meses	Continúan por más de 8 horas	Continúan por más de 2 a 4 días
7 meses a 4 años	Continúan por más de 12 horas	Continúan por más de 1 a 2 semanas

O si . . .

- Su niño también tiene un dolor de cabeza severo, está soñoliento de manera poco usual (no se le puede despertar fácilmente) o si tiene el cuello tieso.
- Tiene sangre en el vómito.
- También tiene una fiebre de 103 o más alta, o una fiebre baja por más de dos días.

2. Tiene diarrea y tiene:

EDAD	SÍNTOMAS SEVEROS Deposición grande y suelta cada 1 a 2 horas	SÍNTOMAS MEDIANOS O MODERADOS - La diarrea continúa sin una causa obvia u otros síntomas
0 a 3 meses	Dura por más de 4 horas * La deposición de los niños que reciben el pecho puede parecer como diarrea	Continúan por más de 24 horas
3 a 6 meses	Duran por más de 8 horas	Duran por más de 1 a 2 días
7 meses a 4 años	Duran por 1 a 2 días, sin calambres	Duran por 4 a 7 días

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si su niño tiene problemas de salud persistentes, o si usted tiene preguntas adicionales, por favor consulte con el doctor de su niño. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica para los medicamentos; cualquier producto similar puede ser usado.

O . . .

- La diarrea es sanguinolenta, de color oscuro como el alquitrán o de color rojo oscuro, o si la orina se pone sanguinolenta o de color oscuro.
- Su niño también tiene diarrea junto con una fiebre de 103 grados o más alta o si tiene una fiebre baja por más de dos días.

3. Tiene señas de deshidratación:

- Tiene los ojos hundidos o un lugar blando (en la cabeza de un infante), no tiene lágrimas, la boca y la lengua secas
- Poca o ninguna orina por ocho horas
- La piel con apariencia pastosa o que no recupera su forma normal cuando se aprieta
- Un ritmo cardíaco rápido o respiración rápida
- Dificultad para despertarse o si está muy desganado o extremadamente irritable
- Se niega a tomar líquidos o no puede tomar suficientes líquidos para reemplazar los fluidos perdidos.

4. Tiene dolor y:

- El dolor de estómago es severo
- El dolor de estómago es persistente y vomita con frecuencia por más de 12 horas con poca o ninguna diarrea
- El dolor de estómago empieza varias horas antes de vomitar y parece que fuera más que calambres abdominales
- El dolor de estómago no se localiza cerca del ombligo, especialmente si parece estar en la parte baja a la derecha del abdomen del niño.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.