



Diarrea y vómitos en niños de 3 meses a 4 años de edad

Consejos Para El Cuidado Propio



Para mayor información, busque en el índice de su manual *La salud en casa* los temas escritos en **negrilla**.

A un niño le puede dar la diarrea con vómitos por diferentes causas: puede tener una infección intestinal, puede haber comido algo nuevo que no le haya caído bien o puede haber comido demasiado. El sistema digestivo de un bebé todavía se está desarrollando, así que a veces no aguantará grandes cantidades de jugo, frutas o incluso de leche. Es más difícil que les dé diarrea a los bebés alimentados con leche de pecho.

Muchas veces, las infecciones intestinales comienzan con vómitos y varias horas después producen diarrea (a veces hasta 8 ó 12 horas después, o más). A veces no causan diarrea.

Los bebés y los niños menores de cuatro años, y sobre todo los que son menores de seis meses, necesitan atención especial cuando tienen diarrea o vómitos. Ellos pueden deshidratarse rápidamente. Para tratar de evitar problemas, le ayudará fijarse bien cómo se ve el niño y cuánto líquido está tomando. Para los niños de cuatro años o más, vea **Diarrea** (📖) y **Náusea y vómito** (📖).

Tratamiento en casa

Para bebés de 3 meses a 2 años de edad:

- Si amamanta a su bebé, siga haciéndolo. Si la diarrea empeora (excrementos más grandes o más frecuentes), o si el niño empieza a vomitar, dele además de la leche de pecho una bebida de rehidratación (Pedialyte®, Ricelyte® o una marca de tienda).

- Si el bebé normalmente toma leche en polvo (fórmula), dele en su lugar una bebida de rehidratación. En las siguientes 24 horas, vaya dándole otra vez poco a poco leche en polvo. Vuelva a darle la cantidad usual de leche en polvo al segundo día y deje de darle la bebida de rehidratación.
- Para los niños mayores de seis meses, puede mejorar el sabor de la bebida de rehidratación, añadiéndole una pizca de NutraSweet®, de Kool-Aid® sin azúcar o polvo de gelatina Jell-O®, también sin azúcar (*sugar free*, en inglés).
- Dele de media taza a una taza entera de líquido (de 4 a 8 onzas de bebida de rehidratación) o dele pecho por unos 5 minutos por cada excremento grande y suelto que tenga.
- No le dé bebidas para deportistas, jugo de frutas, ni refrescos (sodas). Estas bebidas contienen mucha azúcar y no tienen suficientes de los electrolitos que el cuerpo ha perdido.
- Puede dejar que el niño no tome nada más que bebidas de rehidratación durante 12 a 24 horas, pero no más.
- Después de 12 a 24 horas, ofrézcale alimentos sólidos al niño, si él ya los comía antes. Déjelo que coma lo que más le guste; no importa mucho qué alimento escoja. Sin embargo, evite alimentos con mucha fibra (como los frijoles) y los alimentos con mucha azúcar, como el jugo y el helado (nieve).

Para los niños mayores de 2 años:

- Cada hora dele de media taza a una taza entera de bebida de rehidratación. Si el niño

Véase al respaldo

está vomitando, dele cantidades más pequeñas con más frecuencia. Si es necesario, añádale NutraSweet® a la bebida para que sepa mejor.

- Puede usar Gatorade® u otras bebidas de deportistas temporalmente si la diarrea no es fuerte. Pero las bebidas de rehidratación son mejores. No le dé al niño jugo de frutas ni refrescos.
- Además de la bebida de rehidratación, dele al niño alimentos fáciles de digerir. El niño puede volver a comer como de costumbre, más o menos después de un día. Puede

dejarlo que no coma ni tome más que la bebida de rehidratación hasta por 24 horas, pero no más.

A medida que el niño mejore, sus excrementos serán más pequeños y menos frecuentes. Hay tipos de diarrea aguada que duran de cuatro a seis días. Pero, mientras que el niño tome suficientes líquidos y alimentos, orine cantidades normales y esté mejorando, usted puede tratar la enfermedad en casa.

Esté pendiente de cualquier señal de **deshidratación** (📖).

Cuándo llamar a Kaiser Permanente

- Si la diarrea tiene sangre, es rojo oscuro o parece alquitrán.
- Si la orina tiene sangre o es color de Coca Cola®.
- Si hay sangre en el vómito.
- Si además de los **vómitos** (📖), el niño tiene dolor de cabeza muy fuerte, desgano, mucho sueño (se le hace difícil despertar) y la nuca tiesa (quizás el niño lllore o grite si le mueven el cuello).
- Si aparecen señales de **deshidratación** (📖):
 - El niño no orina durante 12 horas u orina menos de 3 veces en 24 horas
 - Tiene los ojos hundidos
 - Lloro sin que le salgan lágrimas
 - Tiene la piel pálida y moteada
 - Tiene muchísima sed
- Si un niño con diarrea o vómito se niega a tomar líquidos o no puede beber suficientes líquidos para reponer los que ha perdido.
- Si los vómitos duran más de dos a cuatro horas en un niño menor de seis meses, o más de un día en un niño menor de cuatro años.
- Si una diarrea muy fuerte (muchos excrementos aguados en un niño que se ve muy enfermo) dura más de 12 a 24 horas en un bebé menor de seis meses, o uno o dos días en un niño menor de cuatro años. Si la diarrea no es muy fuerte (pocos excrementos más sueltos de lo normal, sin otras señales de enfermedad), llame a Kaiser Permanente después de cuatro a siete días, si el niño no ha mejorado.
- Si el niño tiene fiebre de 103 grados o más alta, o una fiebre más baja con diarrea, por más de dos días.
- Si el niño tiene dolor de estómago muy fuerte.
- Si el dolor de estómago es persistente y el niño tiene vómitos frecuentes por más de 12 horas, y tiene poca o nada de diarrea.
- Si el dolor de estómago comienza varias horas antes que los vómitos y parece ser algo mucho más serio que calambres o cólicos.
- Si el dolor de estómago no da cerca del ombligo, y sobre todo si parece estar en la parte inferior derecha del abdomen (barriga). Esto puede ser difícil de determinar en niños pequeños.



KAISER PERMANENTE

92137 (REV. 9-98) English = 91254
Diarrhea & Vomiting in Children 3 Mos. - 4 Yrs.

Para información completa sobre éste y cientos de otros temas de salud, consulte su manual *La salud en casa*.

Extracto tomado de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*, Healthwise, Incorporated, P.O. Box 1989, Boise, Idaho, 83701.