

# 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 severa (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 vómito. 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. Los signos de deshidratación incluyen cosas tales como:

- 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
- Parece débil o lento

### ¿Y qué pasa si mi niño también está vomitando?

Frecuentemente la diarrea se presenta con vómitos (devolver la comida). Si su niño 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 niño se deshidrate. El médico le hablará sobre el cuidado específico para él. En esta página (página 2) puede encontrar algunas recomendaciones generales.

**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

---

## Para bebés:

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

## Para niños:

- Dele más líquido. No le dé únicamente líquidos transparentes durante más de 4 a 6 horas.
  - No le de bebidas dietéticas ni bebidas azucaradas, tales como jugos de fruta, gelatina, paletas de hielo, granizados ni refrescos (bebidas gaseosas).
  - No le de bebidas que contengan cafeína como, por ejemplo, bebidas de cola o té.
  - Evite las bebidas de color rojo que pudieran parecer sangre en las heces (deposiciones).
- Ofrezcale más líquido cada vez que tenga heces (deposiciones) sueltas o líquidas. La diarrea puede hacer que los niños tengan mucha sed.
- Predominantemente, dele los alimentos 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.

## Para niños y bebés:

- 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 **mayores de** 6 meses de edad:
    - Vierta una botella de 12 onzas de Gatorade G2 Low Calorie en una jarra limpia. No use ningún otro tipo de Gatorade ni otras bebidas isotónicas (*sports drinks*).
    - Rellene la botella de G2 con 12 onzas de agua corriente. Añádalo a la jarra.
    - Añada **EXACTAMENTE** un cuarto (1/4) de cucharadita de sal a la jarra. Use una cucharita de medir, no una cuchara para comer o para la sopa. Si es posible, haga que otro adulto compruebe la cantidad con usted. No use ni demasiada poca sal ni demasiada sal.
    - Revuélvelo bien con una cuchara
- Si su hijo o su bebé también vomita no le dé alimentos sólidos. Dele un poquito de líquido con frecuencia.

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

---

## ¿Qué más tengo que saber?

- Por lo general, no es necesario cortar la diarrea con medicamentos. No le dé Pepto Bismol, Imodium, Kaopectate ni otros medicamentos parecidos. A veces estos medicamentos pueden causar complicaciones. Dele estos medicamentos únicamente si se lo aconseja el médico.
- Es posible que el médico también le recomiende que le dé un probiótico a su hijo. Sirven para mantener un nivel normal de bacterias buenas en el estómago y el intestino. Si es necesario, pregúntele al farmacéutico dónde encontrarlo.
- 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 a su hijo o de limpiarle el trasero.
  - Asegúrese de que tanto usted como su hijo se laven las manos después de ir al baño y antes de comer.
  - No compartan los cepillos de dientes, los cubiertos (utensilios para comer), la comida y la bebida y no se besen en los labios.

## ¿Cómo puedo mantener sana la piel de mi hijo?

Usted puede ayudar a mantener la piel de su niño sana limpiándola bien.

- 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 pomada de óxido de zinc, como Desitin o una marca comercial menos costosa abundantemente 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 niño si tiene uno 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, aletargado o si parece que está enfermo o se comporta como si lo estuviera.

**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**

---

- Parece que 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).

Igualmente, llame al médico si usted tiene alguna pregunta o preocupación sobre cómo se ve o se siente su niño.

**Esta hoja educativa 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.**