

DIARREAS Y VÓMITOS

CONSEJOS PARA CUIDARSE Y PREVENIR

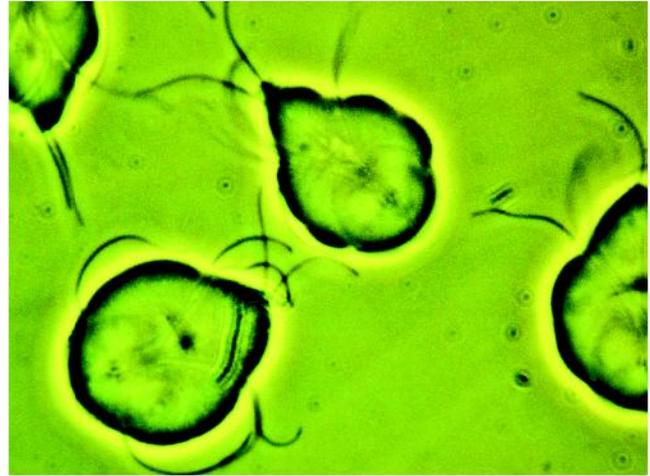


¿QUÉ SON Y CÓMO SE TRANSMITEN?

La **diarrea** se define como un aumento súbito del número de deposiciones y una disminución de la consistencia de las heces.

El **vómito** es la expulsión forzada del contenido del estómago por la boca.

Las causas de los vómitos y/o diarreas son variadas. Las más comunes son infecciones causadas por virus, que se curan en unos pocos días y se denominan gastroenteritis virales. Otra causa común de diarreas y vómitos se debe al consumo de alimentos en mal estado o de agua no potable.



¿QUÉ HACER ANTE DIARREAS Y VÓMITOS?

Generalmente, las diarreas y vómitos mejoran en unos días. Para su tratamiento no es necesario consumir antibióticos ni antidiarréicos. Las recomendaciones más importantes son:



TOMAR LÍQUIDOS

Cuando se tiene diarreas y/o vómitos, se pierden agua y sales minerales. Estas pérdidas pueden ser muy importantes, sobre todo en niños, niñas y personas ancianas.

Para no deshidratarse es necesario reponer líquidos lo más rápido posible mediante el uso de bebidas o soluciones de rehidratación oral. Existen dos tipos de productos, ambos de venta en farmacias, unos (sobres) para mezclar con agua y otros ya preparados.

AUMENTAR, POCO A POCO, LA CANTIDAD DE LÍQUIDO

En las primeras 6 a 8 horas se recomienda tomar únicamente la bebida de rehidratación:

- 1 cucharada cada 10 minutos durante la primera y segunda hora.
- 1 cucharada cada 5 minutos después, hasta las 6 u 8 horas.

Si vomita, esperar 15 minutos y comenzar de nuevo con la rehidratación.

Si mejora, pasará a tomar otros líquidos (manzanilla, té).

REINTRODUCCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

La realimentación debe iniciarse lo antes posible. Así, tras la rehidratación, se comenzará a tomar alimentos sólidos, al principio una dieta astringente a base de arroz hervido, zanahorias hervidas, manzana, plátano y yogur natural.

Es conveniente no añadir azúcar a los alimentos.

En caso de lactancia materna, no hay que suspenderla en ningún momento.

Si la lactancia es artificial, hay que seguir utilizando la leche habitual y no utilizar leches diluidas ni fórmulas sin lactosa.



¿CÓMO PREVENIR LAS DIARREAS Y LOS VÓMITOS?

La posibilidad de padecer diarreas o vómitos se puede reducir con las siguientes medidas:

- Lavándose las manos con frecuencia, especialmente después de ir al baño o antes de comer y/o manipular alimentos.
- Lavando siempre las verduras, y lavando y pelando las frutas.
- Cuidando siempre la conservación de los alimentos.
- Cocinando bien hechos los huevos, carnes y pescados.
- Enseñando a los niños y niñas a no llevarse objetos a la boca.
- Evitando beber agua de manantiales, fuentes o pozos en los que no exista garantía de potabilidad.



¿CUÁNDO CONSULTAR EN EL CENTRO DE SALUD?

- Si las heces son negras, con sangre o con pus, o con apariencia aceitosa.
- Si hay dolor abdominal que no se alivia al expulsar las heces.
- Si hay signos de deshidratación, tales como piel seca, sed, boca seca, orina escasa (en un bebé, menor necesidad de cambio de pañales), mareos o ritmo cardíaco rápido. Los bebés también pueden mostrar falta de apetito, ausencia de lágrimas al llorar y bajo nivel de actividad.
- Si aparece fiebre en un adulto por encima de 38,3 grados o en un niño o niña por encima de 38 grados junto con diarrea.
- Si la persona afectada ha viajado recientemente a un país extranjero.
- Si otras personas que comieron lo mismo también tienen diarreas o vómitos.
- Si ha comenzado a utilizar un nuevo medicamento.
- Si las diarreas no mejoran en 5 días (dos días en un bebé o niño pequeño) o empeoran antes de ese plazo.



- Si un niño ha estado vomitando más de 12 horas. En caso de un recién nacido (menor de 3 meses), se debe llamar al pediatra tan pronto como el vómito o la diarrea comiencen.
- En muchas ocasiones, si usted tiene dudas, una consulta telefónica a su pediatra o médico de familia puede evitar desplazamientos molestos para su hijo o familiar.

CONSEJOS PARA CUIDARSE Y PREVENIR
DIARREAS Y VÓMITOS

