



# **Diarrea**

## **(Diarrhea)**

Educación para pacientes y familias

---

Esta hoja educativa contiene sólo información general. El médico de su niño o uno de los integrantes del equipo de atención médica, le informará sobre el cuidado específico para su niño.

### **¿Qué es la diarrea?**

La diarrea es el aumento repentino en la frecuencia y soltura de las evacuaciones intestinales o 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.

### **¿Qué problemas puede causar la diarrea?**

El verdadero peligro de la diarrea es que su niño puede deshidratarse (secarse); también puede producirle fiebre moderada o vómito. Un niño con vómito, fiebre 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 menor de 12 meses 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

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

Frecuentemente la diarrea se presenta con vómito. Si su niño está vomitando, trátelo primero hasta cuando pase seis 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 de su niño le hablará sobre el cuidado específico para él. Algunos consejos generales incluyen:

#### **Líquidos adicionales**

Ofrézcale a su niño líquidos adicionales, pero continúe dándole su alimentación corriente. Cada vez que haga una deposición suelta o líquida, ofrézcale líquidos. La diarrea puede provocar mucha sed en los niños.

**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***

---

- Los líquidos que ayudan a reemplazar la sal y el azúcar en las cantidades correctas incluyen:
  - A los bebés **menores de 3 meses**, deles la ½ de concentración de Lytren, Pedialyte, Liquilyte o Infalyte o una marca menos costosa. (mitad de bebida y mitad de agua).
  - A los bebés y niños **mayores de 3 meses**, deles de beber **Gatorade G-2 Low Calorie**. **No use otra clase de Gatorade ni otras bebidas deportivas.**
  - No le dé **solamente** agua a los bebés menores de 12 meses, a menos que se lo haya ordenado el médico de su niño.
- Para todos los bebés y niños:
  - No le dé bebidas dietéticas, jugos de fruta, gelatinas, paletas de agua (*Popsicles*), bebidas medio congeladas, bebidas gaseosas, sodas, té o agua.
  - Evite bebidas de color rojo que puedan semejar sangre en las deposiciones.

### ***Dieta para los bebés alimentados con leche materna:***

Dele el pecho al bebé como lo haría normalmente. Si esto hace que la diarrea empeore, llame al médico de su niño.

### ***Dieta para los bebés o niños que ya comen alimentos sólidos:***

- No le dé **solamente** líquidos transparentes por más de 4 a 6 horas.
- Primeramente dele más líquidos claros y las comidas que su niño acostumbra a comer.
  - Evite comidas grasosas, fritas y condimentadas como helado, papas fritas y pizza.
  - Evite comidas ricas en azúcar como dulces y Kool-aid.
- Añada otras comidas a medida que la diarrea mejora. Llame al médico del niño si nota que la diarrea empeora al aumentar la leche o la fórmula.

**Atención:** Si su niño también está vomitando, no le dé comidas sólidas. Dele poca cantidad de líquidos con frecuencia, como se le indica en la hoja de enseñanza sobre el vómito.

### ***¿Qué más necesito saber?***

- Usualmente no hay necesidad de “parar” la diarrea con medicinas, pues a veces esas medicinas pueden causar complicaciones. No dé Pepto Bismol, Immodium, Kaopectate u otras medicinas similares. Dele medicinas para detener la diarrea únicamente si se lo aconseja el médico.
- El médico también puede aconsejar un probiótico. Este se da para ayudar a mantener un nivel normal de bacterias buenas en el estómago y el colon.
- La diarrea puede ser muy contagiosa (se pasa muy fácilmente de una persona a otra)
- Lávese las manos después de cambiarle el pañal a su bebé o de limpiarle sus nalgas.
- Asegúrese que tanto usted como su niño se laven las manos después de ir al baño y antes de comer.

### ***¿Cómo puedo mantener sana la piel de mi niño?***

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.

**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***

---

- Aplique un ungüento a base de óxido de zinc, como Desitin, abundantemente, después de cada limpieza. Esto ayuda a aislar la piel de 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:

- No sonríe o juega ni siquiera por algunos minutos cada 4 horas.
- Usted ve sangre o moco en las deposiciones.
- Hay alguna señal de deshidratación (sequedad):
  - Si el bebé es menor de 12 meses y no ha orinado en 6 horas
  - Si el bebé es mayor de 12 meses y no ha orinado en más de 8 horas
  - Si no le salen lágrimas cuando llora
  - Si nota los ojos hundidos
  - Si tiene resecos los labios y la boca
- Su niño se siente débil, desganado, o si actúa como si estuviera enfermo.
- Si nota que respira con dificultad o rápido aún después de que la fiebre ha sido tratada con medicinas.
- Tiene dolor de estómago que continúa entre un episodio y otro de diarrea.
- Tiene dolor de estómago en el lado derecho.
- Si en 48 horas no está comiendo su dieta regular, sin grasa ni condimentos.

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

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