

1. SITUACIONES DE URGENCIA

Cómo actuar cuando un bebé tiene diarrea

¿Qué es la diarrea?

Se trata de heces más blandas y frecuentes de lo normal. La gravedad de la diarrea puede variar. Depende de la causa, la intensidad y duración, otros síntomas asociados y la edad del paciente.

¿Por qué se produce?

- **Causas infecciosas:** virus (rotavirus), bacterias (*Salmonella*), parásitos (giardia)... Generalmente también se acompaña de vómitos, fiebre y dolor abdominal. El mecanismo de transmisión es fecal-oral o por contaminación de agua o alimentos. Es importante mantener una adecuada higiene en los baños, utensilios de cocina y alimentos. **Lavarse las manos** es la forma más efectiva de evitar el contagio de las diarreas.
- **Causas no infecciosas:** ingesta de leche hiperconcentrada, antibióticos, alergias o intolerancias (alergia a proteínas de leche de vaca), malabsorción (fibrosis quística, inmunodeficiencias...)

¿Cómo prevenirla?

La gastroenteritis puede transmitirse de persona a persona. Lo más habitual es por contacto con las heces o los pañales de un niño.

Habrà que extremar las medidas de higiene habituales, sobre todo el **lavado de manos**, tanto del niño como de la persona que lo cuide. Serà especialmente escrupuloso después de cambiar el pañal, asear al niño o tras usar el retrete. Y, por supuesto, antes de comer o preparar comidas.

Existe una vacuna oral (por boca) contra uno de los virus que con mayor frecuencia causan gastroenteritis: el rotavirus.

¿Qué se debe hacer?

Lo fundamental es evitar la deshidratación:

Cada vez que el niño defeca, pierde líquido. Es importante reponerlo utilizando las soluciones de rehidratación oral de venta en farmacias. Habrà que dar más cantidad de suero oral cuantas más deposiciones haga y según lo abundantes que sean.



No se deben usar medicamentos sin prescripción médica



Plan de comidas

No es necesario ningún tiempo de ayuno. Desde el principio se le puede ofrecer comida, sin forzarle. Los niños con gastroenteritis suelen tener poco apetito.

Los biberones hay que prepararlos con el número de cacitos habitual. No es necesario diluirlos más.

La dieta astringente no es imprescindible. Es suficiente una alimentación suave. Los alimentos que se suelen tolerar mejor son: cereales (arroz, trigo), patata, pan, carne magra, pescado, yogur o fruta. Evitar comidas flatulentas, con mucha grasa o azúcar.

¿Puede asistir a la escuela infantil un niño con diarrea infecciosa?

Puesto que la mayor parte de los casos en nuestro país son leves, no se debe limitar la actividad del niño. Es mejor que, si el estado general no es bueno, vomita, tiene fiebre, dolor abdominal o heces muy frecuentes, no vaya al colegio hasta que se encuentre mejor.

En las guarderías es habitual recomendar que el niño vuelva al centro cuando no se le escapen las deposiciones. Si usa pañal, podría volver si las heces pueden quedar contenidas en él.

Si las heces tienen sangre o moco es mejor esperar a que sean normales

¿Cuándo se debe consultar al pediatra?

- Si el niño está adormilado, no tolera sólidos ni líquidos y vomita aunque no tome nada.
- Si las deposiciones son muy líquidas, abundantes y frecuentes, de forma que el niño no es capaz de beber al mismo ritmo que pierde.
- Diarrea con sangre.
- Dolor abdominal severo.
- Signos o síntomas de deshidratación: boca seca, ausencia de lágrimas, fontanela hundida o disminución de la cantidad de orina.

En estos casos avisar rápido e informar a los familiares y aconsejarles que acudan a la consulta de su pediatra

Recursos

- Gastroenteritis: <http://www.familiasalud.es/sintomas-y-enfermedades/aparato-digestivo/sintomas-digestivos/gastroenteritis>
- Deshidratación: <http://www.familiasalud.es/sintomas-y-enfermedades/aparato-digestivo/sintomas-digestivos/deshidratacion>
- Gastroenteritis aguda: http://www.seup.org/pdf_public/hojas_padres/gastroenteritis.pdf
- Diarrea: <http://enfamilia.aeped.es/indice/diarrea>

