



## Gastroenteritis aguda

### ¿Qué es la Gastroenteritis aguda?

Es una infección que cursa con diarrea, es decir, con un aumento de las deposiciones que, además, son blandas. Generalmente también provoca vómitos, fiebre y dolor abdominal.

### ¿Qué hacer en casa?

A) La mayoría de las gastroenteritis pueden ser tratadas en el domicilio.

B) Hay que evitar la deshidratación:

1. Cada vez que el niño defeca o vomita pierde líquido que hay que recuperar bebiendo. Utilice las soluciones que se venden en las farmacias.
2. Si el niño vomita con facilidad, tomar la solución poco a poco (una cucharada cada 5 minutos) aumentando la cantidad progresivamente a medida que lo vaya tolerando.
3. Cuando no vomite los líquidos ofrécele comida en pequeñas cantidades (sin forzarlo) manteniendo la toma de líquidos durante la comida.

C) Plan de comidas:

1. No hacer ningún tiempo de ayuno. Desde el principio ofrécele comida (sin forzar), en general los niños con gastroenteritis tienen poco apetito.
2. Si el niño está con lactancia materna debe continuar con ella aumentando el número de tomas.
3. Los biberones de leche se deben hacer con el número de medidas habitual, sin diluirlos más.
4. La dieta astringente no es imprescindible, es suficiente una dieta suave, que apetezca al niño. Los alimentos que toleran mejor son: cereales (arroz, trigo), patata, pan, carne magra, verdura, pescado, yogur y fruta. Evite comidas flatulentos con masas grasas o azúcar.

### **¿Cuándo se ha de volver a consultar?**

- Si el niño vomita mucho, no tolera los sólidos, ni líquidos o vomita aunque no haya tomado nada.
- Si los vómitos son verdosos, contienen sangre o recuerdan posos de café.
- Si el niño presenta alguno de los siguientes síntomas: está adormilado, decaído, tiene mucha sed, los ojos hundidos, llora sin lágrimas u orina poco.
- Si las defecaciones son muy líquidas de tal manera que el niño no es capaz de beber al mismo ritmo que pierde.

### **Cuestiones importantes**

- No utilice soluciones caseras (limonada alcalina) ni refrescos comerciales para reponer las pérdidas de líquido.
- Son especialmente recomendables las soluciones de rehidratación que ya vienen preparadas.
- Si utiliza soluciones de rehidratación en polvo lea las instrucciones del producto. Asegúrese de que la cantidad de agua es la correcta.
- El peligro de deshidratación es mayor cuanto más pequeño es el niño.
- No administre a sus hijos/as medicamentos para la diarrea o los vómitos sin consultar a su pediatra.