

17.6. Vómitos

El **vómito** es la expulsión brusca del contenido del estómago por la boca. Suele estar precedido por náuseas y dolor de estómago. Debemos distinguirlo de la **regurgitación**, que es la expulsión de forma no brusca y muy frecuente en lactantes.

La causa más habitual son las infecciones del estómago e intestino por virus (gastroenteritis), y también aparecen en muchas otras enfermedades como catarros, dolor de garganta, otitis, etc. En ocasiones pueden deberse a una enfermedad de mayor gravedad.

Muchas veces los vómitos se acompañan de diarrea.

Habitualmente duran poco tiempo y desaparecen sin tratamiento. Sin embargo, en la edad infantil hay que tomar precauciones especiales porque con los vómitos se pierden agua y sales y ello puede producir **deshidratación**, sobre todo si hay diarrea y se trata de un lactante

¿Qué puede hacer?

- No fuerce al niño o niña a comer. Si no tiene apetito, ofrézcale solo líquidos. No debe dejar de beber para compensar las pérdidas por los vómitos.
- Para beber, utilice sueros de farmacia: **líquidos de rehidratación oral**, que contienen agua y sales. Lea atentamente las instrucciones, pues la cantidad de agua a añadir por sobre cambia según la marca. Sabe mejor si se añaden unas gotas de limón y está fresca (guárdela en el frigorífico).
- Después de vomitar, no le dé nada (ni agua) durante 15-30 minutos. Después puede darle de beber pequeños sorbos de líquido: 1-2 cucharaditas cada 10-15 minutos. Si tiene sed y le pide más, siga con pequeños sorbos y humedézcale los labios con una gasa mojada o con un cubito de hielo.
- Si no vomita en 2-3 horas, aumente la cantidad de líquido lentamente, y dele el alimento que le apetezca en pequeñas cantidades, sin forzarlo.
- Inicie la alimentación con una dieta blanda (sopa, hervidos, zumos naturales). Evite los alimentos grasos y con mucho azúcar.
- Si no ha vomitado en 24 horas, puede empezar su dieta habitual.
- **En lactantes** que vomitan la toma completa, debe continuar la lactancia dando un solo pecho y reduciendo el tiempo de mamar a 5-10 minutos, pero haciéndolo cada 2 horas. Si a las 6-8 horas no vomita, puede pasar a la lactancia normal con los dos pechos.
- **No le dé medicamentos para los vómitos**, excepto si su médico o médica se lo indica.
- Tanto el niño como la persona que lo cuida **deben lavarse bien las manos**, especialmente los dedos y las uñas. Los niños con vómitos por infecciones intestinales pueden contagiar a otros. Evite el contacto con otros niños mientras tenga vómitos.
- Si tiene **fiebre**, le puede dar **paracetamol** a las dosis que le aconseja su médico habitualmente.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si presenta más de 38 °C de fiebre.
- Si está muy decaído o decaída, irritable o le cuesta despertar.
- Si no quiere beber.
- Si tiene menos de 3 meses y vomita dos o más tomas.
- Si hay sangre en el vómito o en las heces.
- Si el vómito tiene aspecto de café molido.
- Si tiene la boca seca, llora sin lágrimas y orina poco.
- Si tiene dolor de cabeza, en el cuello o le aparecen manchas en el cuerpo.
- Si vomita todos los líquidos, a pesar de dárselos a pequeños sorbos.
- Si presenta dolor de barriga persistente.
- Si sospecha que puede haber tomado algún producto tóxico o medicamento.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://enfamilia.aeped.es/temas-salud/vomitos>
- <https://medlineplus.gov/spanish/nauseaandvomiting.html>