

## 17.7. Diarrea

La **diarrea** es el aumento del número de deposiciones, de consistencia blanda o líquida. La causa más frecuente es la infección del intestino (gastroenteritis). Habitualmente es banal y desaparece de forma espontánea, aunque en ocasiones puede persistir durante días o semanas. Otras veces puede deberse a alguna enfermedad que necesite tratamiento médico.

Puede acompañarse de fiebre, vómitos, falta de apetito, decaimiento y dolor abdominal (retortijones). La diarrea produce pérdida de agua y sales del cuerpo, que en los casos graves puede provocar **deshidratación**. Los niños y niñas con diarrea de causa infecciosa pueden contagiar a otras personas, por alimentos o agua contaminada, por la tos o estornudos, por las heces y por mala higiene de las manos.

### ¿Qué puede hacer?

- El tratamiento fundamental es **prevenir la deshidratación**, por ello es importante que no deje de beber líquidos.
- A los **lactantes** se les puede seguir dando el pecho igual, y si toman biberón, continuar igual sin diluir la leche.
  - En ambos casos, ofrezca al niño sueros entre las tomas o agua a pequeñas cucharadas cada 15-20 minutos, que beba lo que quiera.
  - Si toma papillas, siga con las mismas, sin cambiar.
- En **niños o niñas mayores de 1 año** utilice líquidos de rehidratación oral (suero hiposódico de farmacia), que contienen el agua y las sales que se pierden con la diarrea.
  - Lea atentamente las instrucciones, pues la cantidad de agua a añadir por sobre cambia según la marca. Esta mezcla sabe mejor si se añaden unas gotas de limón y está fresca (guardar en el frigorífico).
  - En niños pequeños utilice una cucharita o el biberón.
  - Ofrézcale cada 15-20 minutos y deje que beba lo que quiera.
  - Si tiene **vómitos**, dele menos cantidad (pequeños sorbos), pero procure que beba cada 5-10 minutos, y vaya aumentando la cantidad según su tolerancia.
  - Si existe rechazo a los líquidos de rehidratación oral, no insista y dele agua.
  - Inicie **la alimentación** pronto si no tiene vómitos, y sin forzarle a comer.
  - Puede empezar con una **dieta** de pollo, pescado, zanahorias, patatas (todo hervido o en puré), arroz blanco, caldo vegetal, sopa de pasta, plátano, manzana, membrillo, yogur natural.
  - Para beber, si le gusta, puede continuar con los sueros.
  - Los primeros días se aconseja que tome su leche habitual, pero una menor cantidad y más frecuentemente.
  - No añada azúcar a los alimentos y evite las comidas grasas.
  - No debe beber refrescos de cola ni zumos industriales. Se puede reintroducir el resto de alimentos de manera progresiva en 1 o 2 días.

- **No le dé antibióticos ni medicamentos para cortar la diarrea**, excepto si su médico se los receta.



- Para prevenir el contagio, tanto el niño como la persona que lo cuida **deben lavarse bien las manos**, especialmente los dedos y las uñas. Conviene extremar la limpieza después de que el niño vaya al retrete o de cambiar el pañal, al lavarle y antes de las comidas.
- Si la persona que cuida al niño manipula alimentos, deberá lavarse las manos antes de tocarlos.
- Si tiene más de 38 °C de **fiebre**, puede utilizar **paracetamol** a las dosis que su médico le aconseja habitualmente.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si tiene fiebre alta, está muy cansado o somnoliento.
- Si tiene la boca muy seca, llora sin lágrimas y orina poco.
- Si hay sangre en las heces o si las heces son negras.
- Si la diarrea dura más de 2-3 días.
- Si vomita todo lo que bebe, incluso los líquidos a pequeños sorbos.
- Si no se le calma el dolor de tripa.
- Si tiene diarrea después de viajar a países tropicales.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?v%3Aproject=medlineplus-spanish&v%3Asources=medlineplus-spanish-bundle&query=diarrea>
- [http://seup.org/pdf\\_public/hojas\\_padres/gastroenteritis.pdf](http://seup.org/pdf_public/hojas_padres/gastroenteritis.pdf)
- <http://enfamilia.aeped.es/temas-salud/gastroenteritis>