

## ¿QUÉ ES LA GASTROENTERITIS?

La gastroenteritis es una infección que cursa con diarrea, es decir, con un aumento del número de deposiciones que, además, son más blandas. Generalmente, también provoca vómitos, fiebre y dolor abdominal. La mayoría de las veces la causa es viral y puede ser transmitida a través de las manos, alimentos mal lavados o agua contaminada. Por lo general no requiere tratamiento con medicación y su mayor complicación es la deshidratación, sobre todo en niños pequeños.

### ¿QUÉ DEBE HACER EN CASA?

#### ¡Hay que evitar la deshidratación!

Cada vez que el niño defeca o vomita pierde líquido que hay que reponer bebiendo. Utilice las sales de rehidratación oral que ya vienen para preparar y ofrézcalas al niño en pequeños volúmenes.

Si el niño vomita con facilidad tiene que tomar las sales despacio (una cucharada cada 5 minutos) aumentando la cantidad progresivamente según lo vaya tolerando. Cuando no vomite los líquidos, ofrézcale comida en pequeñas cantidades (sin forzarle) manteniendo el aporte de líquidos entre las tomas.

#### Alimentación recomendada:

No es necesario ningún tiempo de ayuno. Desde el principio ofrézcale comida (sin forzarle). En general, los niños con gastroenteritis tienen poco apetito.

Si el niño está con lactancia materna debe continuar con ella aumentando el número de tomas. Los biberones de leche hay que prepararlos de manera habitual, sin diluirlos más.

La dieta astringente no es imprescindible, es suficiente una alimentación suave, apetecible para el niño. Los alimentos que se suelen tolerar mejor son: cereales (arroz, trigo), papa, pan, carnes magras (pollo) verduras cocidas, pescado, yogur y compotas de frutas. Evite comidas o bebidas con mucha grasa o azúcar.

### ¿CUÁNDO DEBE CONSULTAR EN UN SERVICIO DE URGENCIAS?

- Si presenta fiebre sostenida más de tres días.
- Si el niño vomita mucho, no tolera sólidos, ni líquidos o vomita aunque no tome nada.
- Si los vómitos son verdosos, contienen sangre o parecen borra de café.
- Si el niño está adormilado, decaído, tiene mucha sed, llora sin lágrimas, orina poco o tiene los ojos hundidos.
- Si las deposiciones son muy líquidas, abundantes y frecuentes de tal manera que, el niño no es capaz de beber al mismo ritmo que pierde. Si presenta diarrea con sangre.

### IMPORTANTE!!!

- No se debe utilizar soluciones caseras (limonada alcalina), ni gaseosas o jugos comerciales para reponer las pérdidas producidas por las gastroenteritis.
- El peligro de deshidratación es mayor cuanto más pequeño es el niño.
- No administre a su hijo medicamentos para la diarrea o los vómitos sin consultar con su pediatra.