

Diarrea: bebés de 1 a 3 años

¿Qué es la diarrea?

La diarrea es un aumento súbito en la frecuencia y soltura de la evacuación intestinal. Cuando la diarrea es moderada, hay poca evacuación, suelta o blanda. Cuando la diarrea es aguda, hay muchas evacuaciones acuosas y abundantes. El mejor indicador de la severidad de la diarrea es su frecuencia.

La complicación principal de la diarrea es la deshidratación debida a la pérdida excesiva de líquido del cuerpo. Los síntomas de deshidratación son sequedad en la boca, falta de lágrimas, orina escasa (por ejemplo, no orinar en 12 horas) y una orina concentrada y de color oscuro. El objetivo principal del tratamiento de la diarrea es prevenir la deshidratación.

¿Qué la causa?

La diarrea es causada normalmente por una infección vírica de la pared de los intestinos (gastroenteritis). A veces es causada por bacterias o por parásitos. En ocasiones, la diarrea puede ser causada por una alergia a los alimentos o por tomar demasiado jugo de frutas. Si su hijo tiene sólo una o dos evacuaciones sueltas, lo más probable es que la causa sea algo inusual que comió. Cuando el niño sólo toma líquidos transparentes (como Pedialyte) por más de 2 días, sus evacuaciones pueden ser verdes y acuosas (llamadas "heces de hambre").

¿Cuánto tiempo dura?

Diarrea causada por una infección vírica en general dura entre varios días y dos semanas, independiente del tipo de tratamiento. El objetivo principal del tratamiento de la diarrea es prevenir la deshidratación. Su hijo debe tomar la suficiente cantidad de líquidos como para reponer los que se pierden por la diarrea. No espere que las evacuaciones intestinales vuelvan a la normalidad en poco tiempo.

¿Qué le debo dar de comer a mi hijo?

El tratamiento principal de la diarrea es aumentar la cantidad de líquidos y hacer cambios en la dieta.

Nota: Es posible que una sola evacuación aguada o líquida no quiera decir nada. No inicie cambios en la dieta sino hasta que su hijo haya tenido varias evacuaciones sueltas.

Diarrea frecuente y acuosa

- Líquidos

Aliente a su hijo a tomar mucho líquido para prevenir la deshidratación. Puede tomar leche y agua. No obstante, si su hijo se niega a comer sólidos, ofrézcale sólo leche en vez de agua. Si vomita, ofrezcale solo suero oral.

La mayoría de los niños no necesitan soluciones de glucosa y electrolitos, como Pedialyte, a menos que estén deshidratados. Evite los jugos de fruta, porque empeoran la diarrea.

- Comidas sólidas

Siga alimentando a su hijo con comidas sólidas mientras tenga diarrea. La selección de alimentos es importante. Las comidas que mejor se digieren son las que tienen almidón. Ejemplos de este tipo de alimentos son cereal seco, granos, pan, galletitas, arroz, fideos, y puré de papas. Los "pretzels" o galletas saladas pueden ayudar a satisfacer las necesidades de sodio de su hijo. Huevos pasados por agua o yogurt se digieren más fácilmente y proporcione un poco de proteína.

Diarrea moderada (evacuaciones sueltas)

Siga la dieta normal con unos pocos cambios simples:

- Coma más alimentos con almidón. Los alimentos con almidón se digieren más fácilmente cuando uno tiene diarrea. Algunos ejemplos son cereales, panes, galletitas, arroz, puré de papas y fideos.
- Tome más agua. Evite los jugos de fruta y las bebidas carbonatadas.
- Puede tomar leche y otros productos lácteos. Excepto si le indico lo contrario
- Evite los frijoles o cualquier otro alimento que cause evacuaciones sueltas.

¿Cómo puedo cuidar a mi hijo?

No existe una droga efectiva y segura contra la diarrea. Lo mejor es darle al niño más líquido y seguir la dieta recomendada.

- **Alimentos probióticos**
- Los alimentos probióticos contienen bacterias saludables (*bacilos lácteos*) que pueden reemplazar bacterias no saludables que se encuentran en las vías gastrointestinales. Pero no le ofrezca bebidas como Yakult
- La fuente más común de alimento probiótico es el yogur. Déle a su hijo 2 a 6 onzas (60 a 180 ml) de yogur son lactosa dos veces por día. Hoy en día casi todos los yogures son de "cultivo activo", lo cual quiere decir que contienen bacterias vivas y activas.
- También se pueden comprar suplementos probióticos en gránulos, tabletas o cápsulas en las tiendas de alimentos orgánicos.
- **Errores comunes**

Se deben evitar las aguas frescas artificiales y los refrescos gasificados porque tienen demasiada azúcar y nada de sal. Use sólo los líquidos que se recomiendan aquí.

Los jugos de fruta (especialmente los de manzana y de uva) se deben evitar porque son demasiado concentrados y pueden empeorar la diarrea.

Se deben usar líquidos claros solamente, por 4 a 6 horas, porque el cuerpo necesita más calorías de lo que los líquidos claros pueden proporcionar. La leche es un alimento bien balanceado para casos de diarrea.

El mito más peligroso es que se les "debe dar descanso" a los intestinos. La restricción de líquidos puede causar deshidratación.

- **Prevención**
La diarrea puede ser muy contagiosa. Lávese siempre las manos después de cambiar pañales o de ir al baño. Esto es esencial para que el resto de la familia no se contagie. Use gel antibacterial
- **Sarpullido en el área del pañal debido a la diarrea**
La piel que rodea el ano del niño se puede irritar debido a la diarrea. Lave esta área después de cada evacuación intestinal y protéjala con una gruesa capa de vaselina u otro ungüento similar. Esta protección es particularmente necesaria por la noche y cuando el niño duerma la siesta. También sugerimos cambiarle el pañal pronto después de cada evacuación.
- **Suciedad por diarrea en niños que no saben usar el baño**
Para los niños que usan pañales, la diarrea puede producir mucha suciedad. Coloque un paño de algodón dentro del pañal para atrapar las evacuaciones más acuosas. Use pañales desechables superabsorbentes para acortar el tiempo que se

demora en cambiarlo. Use pañales con piernas elastizadas o cúbralos con un par de pantaloncitos de plástico para el pañal. Lave al niño bajo agua corriente en la tina.

- **Vómitos con diarrea**

Si su hijo ha vomitado más de dos veces, siga el tratamiento recomendado para los vómitos en vez del tratamiento para diarrea, hasta que hayan pasado 8 horas sin que haya vomitado.

¿Cuándo debo sacar una cita?

- Existen signos de deshidratación (no orina en más de 12 horas, la boca está muy seca, no tiene lágrimas).
- Hay algo de sangre en la diarrea.
- La diarrea es aguda (más de 8 evacuaciones en las últimas 8 horas).
- La diarrea es líquida Y su hijo vomita repetidamente.
- Su hijo comienza a comportarse como si estuviera muy enfermo.
- Aparece mucosa o pus en las evacuaciones intestinales.
- Tiene fiebre por más de 3 días.
- La diarrea moderada dura más de 2 semanas.
- Tiene otras inquietudes o preguntas.