



Diarrea y Vómito

¿Qué es la diarrea?

La diarrea es cuando su *patrón habitual* (cuando se tiene evacuaciones), *consistencia* (es líquida o dura), y *el número* de evacuaciones aumentan o cambian. La diarrea es generalmente un signo de enfermedad. La diarrea puede ser causada por un virus u otra infección en sus intestinos (barriga), o puede ser causada por alguna otra infección en otra parte del cuerpo, tal como una infección de oído o resfriado.

¿Qué es el vómito?

El vómito es la fuerza de devolver todo lo que está en el estómago. No es lo mismo que la regurgitación ocasional que hacen los bebés mientras que están tomando fórmula. Al igual que la diarrea, puede ser un signo de enfermedad en otro lugar o puede ser el primer señal de enfermedad en el intestino.

¿Debería de ponerme en contacto con el proveedor de salud de mi hijo?

Sí, si su niño tiene uno ó más de los siguientes señales o síntomas:

- diarrea con sangre o vómito
- se niega a comer o beber durante más de unas pocas horas
- deshidratación moderada o severa (la pérdida de líquidos corporales)
 - disminución de la orina (menos de un pañal mojado o seco en 6 horas)
 - la falta de lágrimas al llorar
 - boca seca
 - los ojos hinchados
- dolor abdominal que viene y va o es severo
- fiebre de 102 ° F (39 ° C) o mas
- fiebre de 101 ° F (38.4 ° C) por más de 3 días
- cambio en el comportamiento (menos alerta, menos receptivo, letárgico (o cansado)

Con la diarrea o los vómitos, el riesgo de deshidratación es más grave para los niños jóvenes. Por lo tanto, los bebés deben ser revisados con mayor frecuencia que los niños mayores.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

Para los niños que no están deshidratados ofrezca una dieta regular. La dieta puede incluir:

- productos de leche entera de vaca (sólo evitarlos si el niño tiene alergia a la leche)
- los carbohidratos complejos (arroz, trigo, papas, pan)
- las carnes bajas en grasa
- yogur
- las frutas y verduras
- la solución de rehidratación oral (Pedialyte ®) si se lo recomienda su proveedor de cuidado de la salud

Evite:

- alimentos altos en grasa
- líquidos claros solamente
- bebidas con alto contenido de azúcar

Para los bebés que están amamantando, continúe a menos que su médico le diga que no.

Otros consejos:

- No le dé a su niño alimentos grasosos tales como hamburguesas, papas fritas, papitas (sabritas) o alimentos azucarados (por ejemplo, refrescos, bebidas deportivas como Gatorade ®, gelatina o jugo a menos que sea mezclado con agua) hasta que los evacuaciones sean normales y los vómitos se hayan detenido.
- NO LE DE AL NIÑO CUALQUIER MEDICAMENTO PARA LA DIARREA a menos que lo indique el pediatra.

Escuela / Asistencia a la Guardería:

Los niños deben ser excluidos de la guardería de los niños cuando hay un inicio repentino de diarrea y si ha visto un aumento del número de evacuaciones con respecto al patrón normal del niño y con aumento de agua en las heces. También deben ser excluidos si tuvieron dos o más episodios de vómitos dentro de un período de 12 horas.

Para obtener más información, llame al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Guilford, División de Salud Pública al 336-641-7777.