



Información para cuidadores de niños con gastroenteritis aguda

¿Qué es la gastroenteritis aguda y qué signos y síntomas provoca?

La gastroenteritis aguda es una inflamación del estómago y de los intestinos, que suele comenzar de manera brusca y se caracteriza por la presencia de diarrea, que puede acompañarse de otros signos (vómitos, fiebre) y síntomas (náuseas, pérdida del apetito, dolor abdominal).

¿Cuánto dura?

Generalmente dura menos de dos semanas.

¿Cuál es el tratamiento?

La alimentación y la hidratación son el tratamiento principal. Por regla general, no está indicado tomar medicación, excepto si la ha prescrito un médico.

Recomendaciones generales

- Para evitar contagiarse, lávese las manos con agua y jabón durante cuarenta segundos, como mínimo, después de ir al baño o de cambiar pañales y antes de cada comida.
- Lave muy bien las frutas y las verduras crudas.
- Cocine bien la carne, el pescado y los huevos.
- Evite compartir cubiertos, vasos, botellas, etc.
- Lave a menudo los objetos que el niño manipule.
- El niño no puede acudir a la guardería (busque «Exclusión de los niños de guarderías» en el web www.familiaysalud.es) ni al colegio hasta que hayan pasado 24 horas desde la última diarrea o el último vómito.

Hidratación

El riesgo principal para un niño con gastroenteritis aguda es la DESHIDRATACIÓN, causada por la pérdida de líquidos y sales minerales con la diarrea y los vómitos:

- El riesgo de deshidratación es mayor cuanto más pequeño es el niño.
- Si se trata de un lactante, hay que mantener la lactancia materna a demanda o con la misma pauta de leche de fórmula. No suele ser necesario sustituir la alimentación por otro tipo de leche, salvo que se lo indique su equipo sanitario.
- El suero de rehidratación oral, en venta en las farmacias, contiene las sales minerales y los líquidos necesarios para reponer lo que se pierde con las heces.
- Procure que el niño beba líquidos en cantidades pequeñas y con frecuencia. No le dé zumos, refrescos, té ni bebidas con gas, deportivas o que contengan cafeína, porque pueden contener demasiado azúcar, lo cual puede empeorar la diarrea.

Alimentación

- No hace falta que el niño ayune ni que siga una dieta astringente.
- Puede seguir una dieta prácticamente normal, respetando el apetito del niño, sin forzarle y evitando los alimentos con mucha grasa, muchos azúcares y/o mucha fibra.
- Procure que el niño ingiera los alimentos en varias tomas (cinco o seis al día), cada dos o tres horas, con poca cantidad cada vez y aumentándola a medida que la tolerancia mejore.
- La mayoría de los niños con diarrea toleran la leche de vaca (no hace falta diluirla). No elimine de la alimentación los productos lácteos, a no ser que el niño tenga alergia a la leche.
- Cocine sin usar mucha grasa: cocido, al horno, al microondas, a la plancha, al vapor...

Ejemplo de menú para un día (niños de más de 18 meses)

| Comida | Alimentos |
|--------------|---|
| Desayuno | Yogur con cereales de desayuno no integrales (sin azúcares) |
| Media mañana | Pan blanco tostado con aceite, tomate y queso fresco |
| Comida | Arroz blanco caldoso Filete de gallo (pescado) y verduras al vapor Pera (sin la piel) |
| Merienda | Plátano y tres o cuatro galletas de aceite no integrales |
| Cena | Sopa de pollo con fideos Revuelto de huevos con calabacín Pan blanco tostado Yogur natural desnatado |

Signos de alarma

Consulte a su equipo de atención primaria si aparece alguno de los signos de alarma siguientes:

- Diarrea con sangre.
- Más de seis horas sin orinar, decaimiento, fontanela deprimida (lactantes), ojos hundidos, lloro sin lágrimas o boca seca.
- Fuerte dolor abdominal.
- Aspecto decaído o adormilado.
- Vómitos intensos y repetidos, verdosos o con sangre.
- Deposiciones muy abundantes que impiden al niño reponer líquidos al mismo ritmo que los pierde.
- Fiebre que no remite.