



Consejos **pediátricos**

DIARREA

¿QUÉ HACER SI NUESTRO HIJO TIENE DIARREAS AGUDAS?

Las diarreas son procesos **muy frecuentes, generalmente de origen vírico** y que tienden a la curación en unos **5-7 días**. Se definen como la presencia de **3 o más deposiciones al día**, de heces líquidas (no blandas o pastosas), y que se pueden acompañar o no de vómitos.

En su tratamiento hay que considerar los siguientes aspectos:

- 1. Se debe evitar la deshidratación** mediante el aporte continuo de soluciones orales específicas.
- 2. Si se acompañan de vómitos, lo primero es tratar éstos** (ver consejos sobre el tratamiento de los vómitos en pediatría).
- 3. No está indicado el uso de antibióticos**, excepto si los prescribe el pediatra.
- 4. No hay que proceder a restringir o eliminar alimentos de la dieta** como lactosa, proteínas de leche de vaca, ni dar una alimentación oral restrictiva (sopa de arroz, dieta exclusiva de arroz y patatas, etc.).
- 5. La presencia de hebras sanguinolentas no es equivalente a mayor gravedad** del proceso diarreico.

El tratamiento inicial de toda diarrea aguda se basa en:

- 1. Aportar soluciones orales específicas:**
 - 1.1. Pre-escolares y escolares:** CITORAL. CITORAL JUNIOR Zn. SUERORAL HIPOSÓDICO. BIORALSUERO SABOR NEUTRO. ELECTROLIT.
 - 1.2. Lactantes:** BIORALSUERO BABY.
- 2. Están CONTRAINDICADOS el uso de:** ZUMOS ARTIFICIALES, LÁCTEOS, Aquarius, bebidas de cola, bebidas de té, etc.
- 3. Es importante evitar períodos prolongados de ayunas**, bien al contrario, se aconseja la introducción de alimento lo antes posible.
- 4. Como medicamentos de uso en domicilio** sólo estaría indicado la administración de probióticos. De estos sólo tienen evidencia de utilidad e las diarreas agudas en la infancia dos probióticos:
 - 4.1.** Sacharomycces Bolulardii
 - 4.2.** Lactobacillus GG



Consejos **pediátricos**

DIARREA

La alimentación indicada es la siguiente:

- **Lactante con lactancia materna exclusiva:** debe seguir con lactancia materna.
- **Lactante con Lactancia artificial o mixta:** de seguir con la misma alimentación.
- **Lactante con alimentación complementaria:** debe seguir con la misma alimentación.

Es importante saber que:

- **No hay que eliminar la lactosa** ni las proteínas de leche de vaca de la dieta, salvo que lo indique el pediatra.
- **No hay que retirar el gluten** si ya estaba siendo administrado en la dieta.
- **Niños en edad preescolar y escolar.** En estas edades la alimentación que se aconseja es la siguiente: sopa del caldo del cocido con arroz, patatas, Zanahorias. Puré de verduras, puré de patatas y/o legumbres. Sopas de pescado o de pollo. Huevo cocido o tortilla francesa hecha. Carnes y/o pescados, cocidos o a la plancha. Yogurt natural. Pan. Manzana asada, manzana natural, pera, plátano no muy maduro. El dulce de membrillo es un alimento de interés en estos casos pues tiene un aporte calórico en pequeñas cantidades y tiene capacidad astringente. Leche entera, salvo que su pediatra indique lo contrario.
- **En los lactantes podrá preparar los biberones en Agua de Arroz.**
- **Alimentos Contraindicados:** Dulces, golosinas, chocolates, cacao, bebidas gaseosas, bebidas muy frías. Frutos secos.

¿CUÁNDO DE BEMOS ACUDIR A UN SERVICIO DE URGENCIAS?

Si se cumplen alguno de los siguientes criterios: lactantes de 3 meses de edad o menos. **Fiebre alta, superior a 39°C** y que no cede a cifras inferiores con el tratamiento antitérmico. **Si la diarrea se acompaña de vómitos y no cesan, si las diarreas son frecuentes** (más de 5 al día) **y abundantes** (sobrepasan el pañal). Si está **muy decaído** o con sensación de desconexión, si presenta **palidez-terrosa** generalizada en la piel o impresiona enfermedad grave de forma súbita.

PREPARACIÓN DEL AGUA DE ARROZ

Disponga de dos recipientes, con 1 litro de agua, en cada uno de ellos y se ponen al fuego. Una vez empieza el agua a hervir, uno de los recipientes lo aparta del fuego, y en el otro que está al fuego, añada el arroz que entra en un vaso. Deje que este arroz se cueza muy bien. Una vez que ha ocurrido esto, colamos esta agua en otro recipiente de 1 litro de capacidad. Como esta agua ha disminuido su volumen completamos hasta el litro con el agua que hemos hervido y apartado previamente.