

Gastroenteritis aguda

¿QUÉ ES?

Es una enfermedad que cursa con el aumento del número de deposiciones diarias y/o con la disminución de la consistencia de las heces, pudiendo estar acompañada o no de otros síntomas como vómitos, dolor abdominal tipo retortijón y fiebre. Los casos más intensos pueden complicarse con deshidratación.

La mayor parte de las veces está producida por virus y no son necesarios antibióticos ni otros medicamentos.

¿QUÉ DEBE HACER EN CASA?

- Hidratar bien al niño, darle agua con frecuencia. Es preferible darla en pequeñas cantidades para prevenir los vómitos. En los casos más intensos, sobre todo si son niños muy pequeños, el agua no basta y tendrán que tomar una solución de rehidratación oral (suero). Si el bebé sólo toma lactancia materna, continúe poniéndolo al pecho con más frecuencia. Si toma biberón debe prepararlo de la forma habitual.
- Evitar en general el uso de medicinas, salvo los antitérmicos (como el paracetamol). Tomar antibióticos sin indicación médica puede prolongar la diarrea y, a veces, el período de contagio a otras personas. Los medicamentos para los vómitos sólo sirven para mejorar el síntoma, no curan la gastroenteritis y tienen efectos secundarios.
- Si no hay vómitos repetidos ofrecer alimentos precozmente. La alimentación precoz acelera la curación de la gastroenteritis. Al principio puede parecer lo contrario, suelen defecar nada más comer. Esto es normal, se debe a un reflejo intestinal aumentado. De todas formas, si el niño no desea comer, no se le debe forzar. No hace falta cambiar nada en su dieta. Pueden tomar cualquier cereal, verduras, carnes, pescado, lácteos (no sólo yogur, sino también leche) y frutas. Evitar alimentos ricos en grasas o en azúcar (bebidas para deportistas, refrescos, zumos).
- La gastroenteritis puede transmitirse de persona a persona. Lo más habitual es por contacto con las heces o los pañales de un niño. Habrá que extremar las medidas de higiene, sobre todo el lavado de manos, tanto del niño como de la persona que lo cuida. El niño no debe ir a guardería o colegio hasta que las deposiciones se normalicen.

LO QUE NO SE DEBE HACER

No le administre remedios caseros, bebidas para deportistas, refrescos ni bebidas de cola. No le dé alimentos muy azucarados o zumos de frutas. No deje al niño sin ingerir alimentos durante mucho tiempo, ofrézcale líquidos y alimentos sólidos.

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A URGENCIAS?

- El bebé es muy pequeño y rechaza las tomas o lo encuentra decaído.
- Si existe fiebre elevada, decaimiento y deposiciones o vómitos muy numerosos.

- Si las deposiciones tienen restos de moco o sangre.
- Si a pesar de la alimentación correcta y las soluciones de rehidratación, la diarrea o los vómitos persisten.

Siempre que se pueda la rehidratación será por vía oral (por la boca) en pequeñas cantidades. El médico puede valorar si es aconsejable comenzar la rehidratación por vía intravenosa en un centro sanitario.