

Diarrea

Si tiene preguntas o inquietudes, llame a la línea de ayuda de enfermería durante las 24 horas de Texas Children's Health Plan al 1-800-686-3831.

Hay enfermeras certificadas disponibles las 24 horas del día, todos los días, para ayudarlo con las necesidades de atención médica de su hijo.



¿Qué es la diarrea?

- Tener muchas evacuaciones líquidas o blandas.
- A veces a la diarrea se le llama “andar ligero del vientre”.
- La mayoría de las veces la diarrea se debe a una infección viral y desaparece en pocos días sin necesidad de ningún medicamento.

¿Qué cosas no son diarrea?

Las evacuaciones blandas pueden ser normales en un bebé, especialmente si se le alimenta con leche materna. Muchos bebés normales y sanos evacuan el intestino (esccremento) después de comer. Las evacuaciones de bebés normales pueden ser amarillas, verdes o cafés. Las evacuaciones pueden cambiar si la dieta cambia.

Signos que puede observar

- Las evacuaciones son más líquidas.
- Su hijo puede tener malestar estomacal.
- También puede tener vómitos.

Qué hacer en casa

- Si usted está amamantando, debe continuar haciéndolo. La leche materna es la mejor leche para los bebés.
- Los niños que no son amamantados responderán mejor si se les dan líquidos y comidas blandas. Pollo, carnes magras, arroz, trigo, papas, pan, frutas y verduras son buenas opciones. Evite las comidas grasas, ya que no se digieren tan fácilmente.
- Asegúrese de que su hijo beba suficiente líquido. Las soluciones de rehidratación oral como *Pedialyte*, *Ceralyte*, *Infalyte* o *Rehydralyte* son buenas opciones de líquidos para utilizar. Las bebidas deportivas (como *Gatorade*) no son una buena opción.
- Evite los jugos como el de manzana y pera. Estos jugos pueden contener grandes cantidades de un azúcar llamado sorbitol. El sorbitol puede hacer que vaya mucha agua al intestino, empeorando así la diarrea.
- La diarrea puede irritar la piel. No deje que las excrementos de su hijo estén en contacto con la piel. Cambie el pañal de su bebé después de cada evacuación.
- Lave el trasero de su bebé con agua y jabón suave.
- Cubra el trasero de su bebé con un ungüento como *Desitin* o ungüento de óxido de zinc para proteger la piel.
- No use toallitas húmedas de bebé para la diarrea porque pueden irritar la piel.

- Ayude a su hijo mayor a limpiarse el trasero para prevenir la irritación.
- Dé a su hijo baños de asiento.
- Los medicamentos no funcionan para la mayoría de los tipos de diarrea. No le dé medicamentos de venta sin receta a su hijo para la diarrea sin antes consultar a su médico o enfermera.

Cómo prevenir la diarrea

- Lavarse las manos ayuda a prevenir la propagación de los gérmenes que causan la diarrea.
- Lávese las manos después de cada cambio de pañal.
- Lávese las manos antes y después de preparar alimentos.
- Lávese las manos antes de comer.
- Lave los biberones y las tetinas con jabón y agua caliente. Enjuáguelos bien.

Cuándo llamar a su médico o enfermera a domicilio de cabecera

- Si su hijo puede estar deshidratado (no orina en la cantidad habitual).
- Si su hijo no puede comer o beber nada.
- Si el dolor de barriga de su hijo está empeorando.
- Si su hijo tiene fiebre de 102°F o más.

Cuándo se necesita atención médica de emergencia

- Si tiene diarrea con sangre
- Si el dolor de barriga es muy fuerte
- Si su hijo está letárgico o es muy difícil despertarlo porque está muy enfermo
- Si muestra signos de deshidratación moderada o severa
 - Si orina muy poco
 - Si no tiene lágrimas cuando llora
 - Si tiene la boca seca
 - Si tiene los ojos hundidos