

Recomendaciones para el manejo de la enfermedad diarreica aguda en casa

La enfermedad diarreica aguda es definida como la presencia de deposiciones líquidas y abundantes de tres o más veces en 24 horas, con duración menor de 14 días, algunas veces acompañadas de vómito y fiebre.

HIDRATACIÓN (dar todo el líquido que el niño acepte): Propósito, prevenir la deshidratación.

- Darle pecho con más frecuencia, durante más tiempo cada vez. Se le puede adicionar SRO (Sales de rehidratación oral o Suero oral)
- Si el niño **NO** se alimenta exclusivamente con leche materna, se le debe dar uno o varios de los siguientes líquidos:
 - ✓ Suero oral o sales de rehidratación oral, líquidos a base de alimentos como: agua de arroz tostado (tostar arroz en una sartén sin grasa y moler. De esta harina se toman 8 cucharadas soperas y se le adicionan a un litro de agua, más media cucharadita tintera de sal. Se cocina durante 15 minutos, se deja enfriar y se le da al niño), agua de harina de plátano, caldo de papa con carne, carne, sopa con pollo.
 - ✓ Jugos naturales bajos de azúcar o sin azúcar: guayaba, manzana y pera.
 - ✓ Menores de 1 año: ofrecer aproximadamente 2 a 3 onzas por cada deposición.
 - ✓ Mayores de 1 año: dar de 4 a 6 onzas de SRO por cada deposición.

PASOS PARA PREPARAR LAS SALES DE REHIDRATACIÓN ORAL:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Hervir un litro de agua limpia y dejar enfriar.
3. Vaciar todo el polvo del paquete en un recipiente limpio.

4. Vaciar el agua previamente hervida en el recipiente y mezclar hasta que el polvo se disuelva.

NO se recomienda: Líquidos para deportistas (Gatorade), bebidas gaseosas, jugos comerciales o de tienda, ni aguas de hiervas.

- Si el niño vomita se debe esperar 10 minutos, para darle más líquido.

CONTINUAR ALIMENTÁNDOLO:

- ✓ Se recomienda la alimentación habitual y apropiada para la edad (lactancia materna, fórmula láctea y alimentos sólidos).
- ✓ Se recomienda el aporte de alimentos ricos en carbohidratos (con adecuada cantidad de almidón: yuca, plátano, papa o maíz) según la edad y la preferencia.

SIGNOS DE ALARMA PARA CONSULTAR DE INMEDIATO:

- ✓ Deposiciones líquidas más de 10 en 24 horas o más de 4 deposiciones en 4 horas.
- ✓ Vómitos más de 4 en 4 horas.
- ✓ Tiene mucha sed.
- ✓ No come ni bebe normalmente.
- ✓ Fiebre (mayor de 38°C) persistente por más de 2 días y que no cede con la administración de medicamentos ni con medios físicos.
- ✓ Sangre en las heces.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Lavado de manos: antes de alimentar al niño, antes de manipular los alimentos, después de cambiar el pañal y después de defecar.
- Esquema de vacunación completa para la edad (ROTAVIRUS).