

DIARREA

DEFINICION

Hallazgos diagnósticos.

Diarrea es la súbita aparición de evacuaciones disminuidas de consistencia y aumentadas en frecuencia. Diarrea leve es el pasaje de pocas evacuaciones semilíquidas. La diarrea moderada es aquella con el paso de muchas evacuaciones acuosas. El mejor indicador de la severidad de una diarrea es su frecuencia. Las evacuaciones verdosas indican un muy rápido paso de las evacuaciones y diarrea moderada o severa.

La complicación principal de la diarrea es deshidratación por la excesiva pérdida de líquidos corporales. Los síntomas son: boca seca, ausencia de lágrimas, reducción en la producción de orina (por ejemplo ninguna en 8 horas) y orina oscura más concentrada. Usted debe preocuparse por la deshidratación y no por la diarrea.

Causa

La diarrea es generalmente causada por una infección viral de los intestinos (gastroenteritis). Ocasionalmente es causada por bacterias o parásitos. También puede deberse a la ingesta excesiva de jugo de frutas o a alergia a los alimentos. Si sólo se presentan una o dos evacuaciones sueltas la causa probablemente es algo no acostumbrado que su niño comió.

Curso esperado

La diarrea generalmente dura desde varios días a una semana, independientemente del tratamiento. El objetivo principal del tratamiento es el prevenir la deshidratación dando suficientes líquidos orales para reponer los fluidos perdidos en la diarrea No espere la presencia rápida de evacuaciones sólidas.

Debido a que una sola evacuación líquida puede no significar mayor problema, no inicie cambios dietéticos hasta que hubiese habido por lo menos dos.

CUIDADO EN CASA: DIETA

Los cambios dietéticos son lo más importante del tratamiento de la diarrea. La dieta óptima depende de la edad de su niño y de la severidad de la diarrea. Vaya directamente a la parte que corresponda a la edad de su niño.

Dieta para diarrea leve en niños menores de dos años de edad. Dé líquido extra mezclando la fórmula o la leche con 1 o 2 onzas extra de agua por biberón. Si el bebé ya come alimentos sólidos ofrézcale manzana, plátano y zanahoria en puré.

Arroz, papas y otros alimentos con alto contenido de fibras por los siguientes días. La fibra ayuda tanto a la diarrea como a la constipación.

Dieta para diarrea moderada (acuosa o frecuente) en niños menores de un año de edad.

Líquidos claros (Soluciones electrolíticas orales) por 24 horas. Haga que su niño tome una de las siguientes soluciones orales por las primeras 24 Horas: Suero de la vida, Rehsal o solución electrolítica de la OMS (Organización Mundial de la Salud), disponible en sobres o en botellas en casi cualquier farmacia.

Sólo hasta conseguir los anteriores líquidos, puede darle Coca Cola u otra bebida de ese tipo, extrayéndole antes el gas. Déle al niño tanto líquido como solicite, la diarrea hace que el niño esté sediento y el trabajo de los padres consiste en mantenerlo hidratado.

Fórmula de soya.- Después de haberle dado líquidos claros por 6 a 24 Horas. El niño

estará hambriento. Entonces inicie su Fórmula de leche acostumbrada. Si la diarrea es severa, inicie una fórmula con soya. También cambie a una fórmula de soya si la diarrea no mejora después de tres días con la fórmula de leche acostumbrada. Frecuentemente existe menos diarrea con las formulas de soya que con la leche porque las fórmulas de soya no contienen lactosa que es el azúcar de la leche. Mezcle la fórmula con una o dos onzas de agua extra hasta que las evacuaciones no estén líquidas. Planee tener al bebé con fórmula de soya hasta que las evacuaciones hayan desaparecido por 3 días.

Sólidos.- Los alimentos que se absorben más fácilmente están compuestos de almidón. Si su bebé quiere sólidos, ofrézcale puré de manzanas, plátano, zanahoria en papilla, puré de papas y cereal de arroz con agua.

Dieta para diarrea moderada (Evacuaciones líquidas o frecuentes) en niños de 1 a 2 años de edad. Los bebés de 1 a 2 años no necesitan fórmula de leche de ninguna clase durante la primera semana. Durante esta semana agua o refrescos pueden ser usados como líquidos (evite el jugo de frutas). Gradualmente déle los siguientes sólidos:

Día 1: Líquidos claros y chupetes. Si su niño está hambriento déle algunos alimentos de la lista del día 2.

Día 2: Galletas saladas, tostadas con miel, arroz, puré de papas, zanahorias, puré de manzanas, sopas blandas, u otros alimentos de alto contenido en fibras.

Día 3: Carne magra, huevos duros, fideos, frutas y verduras blandas cocidas, yogurt. **Nota:** Evite el queso, el cual contiene 80% de lactosa encontrada en la leche, hasta el octavo día, en contraste la lactosa contenida en el yogurt será digerida por los lacto bacilos del organismo.

Dieta para diarrea leve o moderada en niños por encima de 2 años.

Para el niño que ya ha sido enseñado a utilizar el baño, el abordaje de la diarrea es el mismo de los adultos, debe comer una dieta normal con algunos cambios simples.

Aumente el consumo de alimentos conteniendo almidón puesto que éstas son fácilmente absorbidas durante la diarrea. Ejemplos son: panes, galletas saladas, puré de papas y fideos. Aumente la ingesta de agua o líquidos claros (aquellos por los cuales usted puede ver a través).

Reduzca o elimine la ingesta de leche o productos lácteos (la excepción es el yogurt).

Evite frutas crudas y vegetales, frijoles, condimentos, o cualquier otro alimento que aumente el movimiento de los intestinos.

Reinicie dieta normal un día después que la diarrea hubiese desaparecido, lo que ocurre normalmente en 3 o 4 días.

Dieta para niños con diarrea alimentados al seno.

Definición/consideraciones especiales. No importa como se vea, las evacuaciones del infante alimentado al seno deben considerarse normales a menos que contengan moco o pus. De hecho, los niños alimentados al seno pueden pasar evacuaciones de un color verdoso o con un anillo de líquido. La frecuencia de las evacuaciones tampoco tiene mucho significado. Durante los primeros 2 o 3 meses de edad, los niños alimentados al seno normalmente tienen una evacuación cada vez que comen. La presencia de algo en la dieta de la madre que aumente la velocidad del tránsito intestinal en el bebé también debe ser considerado (por ejemplo: café, Coca Cola o té de hierbas). La diarrea puede diagnosticarse si su bebé abruptamente aumenta el número de sus evacuaciones.

Dieta. Si su bebé está alimentado al seno, el tratamiento es directo. La alimentación al seno nunca debe ser suspendida debido a diarrea leve o moderada. El único tratamiento es el ofrecer agua extra entre cada alimentación al seno. La alimentación al seno sólo será

suspendida si el bebé requiere líquidos intravenosos por diarrea grave y deshidratación. Bombeo su seno para mantener la leche fluyendo hasta que pueda alimentar al seno nuevamente (generalmente dentro de doce horas).

CUIDADO EN CASA: OTROS ASPECTOS

Errores frecuentes. Usar leche descremada hervida u otros líquidos concentrados puede causar serias complicaciones a los niños con diarrea debido a que contienen demasiada sal. Kool Aid u otras sodas no deben usarse como el único alimento porque contienen muy poca o ninguna sal. Use sólo los líquidos mencionados. Los líquidos transparentes solos deben usarse por períodos no mayores a 6-24 horas. Porque el cuerpo necesita mas calorías que lo que éstos proveen. De la misma manera la fórmula diluida no se usara por más de 24 horas. El mito más peligroso es el que el intestino debe ponerse en reposo, el restringir la ingesta de líquidos puede causar deshidratación. Tenga en mente que no existe medicamento seguro y efectivo para la diarrea y que el agua extra y la dieta trabajan mejor.

Prevención: La diarrea es muy contagiosa. El lavarse las manos después de cada cambio de pañal o después del uso del baño es crucial para evitar que los demás miembros de la familia adquieran la enfermedad.

Eritema del pañal debido a diarrea. Las evacuaciones diarreicas “quemán” la piel cercana al ano del niño. El lavar la piel y aplicar una capa de vaselina u otro ungüento protegerá al bebé. Esta protección es particularmente necesaria durante la noche o cuando se toma una siesta.

Diarrea excesiva en un niño no entrenado a usar el baño. Para los niños en pañales las evacuaciones diarreicas pueden ser un desastre. Coloque una toalla de algodón dentro del pañal, utilice temporalmente pañales desechables súper absorbentes y con bandas de elástico alrededor de los muslos, o use un pantaloncillo de plástico adicional. Lave al niño bajo el chorro de la bañera. Algún día su niño aprenderá a usar el baño.

LLAME AL CONSULTORIO

INMEDIATAMENTE SI:

Si el niño no orina en más de 8 horas.

El llanto no produce lágrimas.

La boca se vuelve seca.

Cualquier trazo de sangre aparece en las evacuaciones.

Ocurren calambres abdominales.

La diarrea se vuelve grave (como diarrea cada hora por más de 8 horas).

La diarrea es acuosa y el niño vomita los líquidos transparentes tres o más veces.

Si el niño está mareado al pararse.

El niño se ve muy enfermo.

Nota: Si el niño ha vomitado más de una vez, el tratamiento del vómito se convierte en una prioridad sobre el tratamiento de la diarrea hasta que el niño hubiese estado 8 horas sin vomitar.

Durante horas regulares si:

Moco o pus aparece en las evacuaciones.

La diarrea causa pérdida del control de las evacuaciones.

Hay fiebre por encima de (37.8C) por más de 72 horas.

La diarrea no mejora después de 48 horas con dieta especial.
La diarrea leve dura más de una semana.
Tiene otras preocupaciones o preguntas.

Dr. Reynaldo de Avila móvil 776 65559
591-3375800 Santa Cruz Bolivia

Adaptado de Barton D. Schmitt. Instructions for Pediatric Patients. Second Edition. Saunders 1999 .