

Diarreas y vómitos.  
Provocan  
**DESHIDRATACIÓN**

# Diarreas.

- Las diarreas tienen muchas causas.  
Generalmente no se necesitan medicinas.  
A veces se necesita tratamiento especial,  
pero la mayoría de las veces la diarrea se  
puede curar en casa, aún sin conocer su  
causa.



## Prevención:

Las causas más comunes son las infecciones y la mala alimentación.

Por lo tanto la mejor prevención es:

- Cuidar el aseo diario del cuerpo.
- Lavarse las manos frecuentemente.
- Cuidar de la limpieza del hogar.
- Cuidar la conservación de los alimentos.
- Estar bien alimentado.



# Tratamiento:

Para la mayoría de los casos de diarrea no se necesitan medicinas.

Si la diarrea es grave, el mayor peligro es la deshidratación.

Si la diarrea dura mucho tiempo, el mayor peligro es la desnutrición.

Por lo tanto, la clave es:

- Dar suficiente líquido. (Para evitar la deshidratación)
- Dar suficiente alimento. (Para evitar la desnutrición)

## 1.- Evitar la deshidratación.

Una persona con diarrea debe tomar mucho líquido. Déle varios tragos cada 5 ó 10 minutos. Nunca le de mas de un trago por vez si tiene vómitos.

## 2.- Mantenga la buena alimentación.

Una persona con diarrea necesita comer tan pronto como pueda.

El darle suero le ayudará a comer.

Aunque al principio pueda darle más diarrea, le puede salvar la vida.

### DIETA PARA LA DIARREA

Cuando la persona tiene vómitos o está demasiado enferma para comer, debe tomar:

puré aguado o caldo de arroz, maicena o papa

agua de arroz (con un poco de arroz molido)

caldo de pollo, res, huevo o frijol

limonada o bebidas dulces parecidas

#### SUERO PARA TOMAR

leche de pecho

Tan pronto como la persona pueda comer, además de tomar las bebidas indicadas a la izquierda, debe comer una buena variedad de los siguientes alimentos o alimentos parecidos:

#### **alimentos que dan energía**

plátanos maduros o cocidos

galletas saladas

arroz, avena u otro cereal bien cocido

elote tierno (bien cocido y molido)

papas

puré de manzana (cocido)

papaya

(Sirve agregar un poco de azúcar o aceite vegetal a los cereales.)

#### **alimentos que forman el cuerpo**

pollo (hervido o asado)

huevos (hervidos)

carne (bien cocida, sin mucha grasa)

frijoles, lentejas o chícharos (bien cocidos y molidos)

pescado (bien cocido)

leche (a veces causa problemas; vea la página siguiente)

### DEBE EVITAR

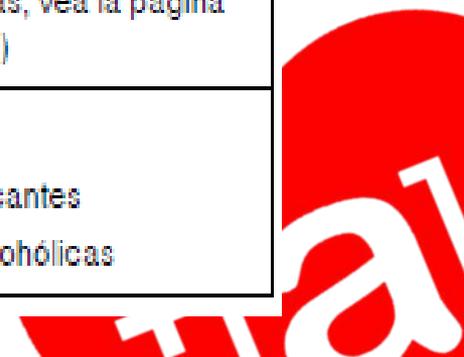
comidas grasosas

casi todas las frutas crudas

cualquier tipo de laxante o purga

comidas picantes

bebidas alcohólicas



# ¿Cuándo pido ayuda?

- Si dura más de 4 días sin mejorar o más de 1 día en un niño chiquito con diarrea fuerte.
- Si la persona está deshidratada y va empeorando a pesar de beber poquito a poquito.
- Si vomita todo lo que toma, o si no toma nada, o si sigue vomitando seguido por más de 3 horas después de haber empezado a darle el suero para tomar.
- Si empieza a darle ataques, se le hinchan la cara y los pies.
- Si le da diarrea a una persona ya muy enferma, débil o desnutrida (sobre todo si es un niño chiquito o una persona viejita)
- Si hay mucha sangre en el excremento. Esto puede ser peligroso aunque haya muy poca diarrea.
- Si aparece fiebre alta.



+ [love] [aduya]

+ [a]

# Vómitos:



Muchas personas, sobre todo los niños, a veces tienen malestar del estómago con vómitos. A menudo no se sabe por qué. Pueden tener poco dolor de la barriga o calentura (fiebre). Generalmente, esta clase de vómitos no es grave y se quita sola.

## **Señas de peligro cuando hay vómitos**

- Deshidratación que va empeorando y que no se puede controlar.
  - Vómitos fuertes que duren más de 24 horas.
  - Vómitos con mucha fuerza, sobre todo si son de color verde oscuro o café, o si huelen a cagada.
- Dolor continuo de la barriga, sobre todo si la persona no puede obrar (cagar) o si usted no oye gruñidos al poner la oreja sobre la barriga del enfermo.
  - El vomitar sangre.

# Tratamiento:

- **No coma nada mientras tenga vómitos fuertes**
- Tome traguitos de refresco (gaseosa). El té de ciertas hierbas, como el de manzanilla, también puede ayudar.
- Para la deshidratación, tome traguitos de refresco, té o Suero para Tomar.

## **Diarrea con vómitos.** (Muchas causas)

Cuando hay diarrea con vómitos, el peligro de deshidratación es mayor, especialmente en los infantes y niños.

- Es muy importante dar suero para tomar, té, sopa, o cualquier líquido que la persona quiera.
- **Siga dando el suero, aunque la persona lo vuelva a vomitar.** Algo le quedará adentro. Dele traguitos cada 5 a 10 minutos.
- Si no logra controlar los vómitos o si la deshidratación empeora, busque ayuda médica rápido.



# Medicamentos:

La mayoría de estas medicinas vienen en pastillas, jarabes, inyecciones y supositorios (tabletas blandas que se meten en el ano).

Pero también se pueden poner pastillas o jarabes por el ano:

Deshaga una pastilla en poquita agua y póngala con un equipo de lavados o con una jeringa sin aguja.

Si toma la medicina por la boca, debe tragarla con muy poca agua y no tomar nada más por 5 minutos. Nunca use más de la dosis recomendada.



# Deshidratación:

- La deshidratación resulta cuando el cuerpo pierde más líquido del que toma.
- Esto puede pasar cuando hay diarrea fuerte, sobre todo con vómitos.
- También puede suceder con enfermedades graves, si la persona no puede beber ni comer mucho.
- Las personas de cualquier edad se pueden deshidratar, pero **esto sucede más rápido y es más peligroso en los niños chiquitos.**

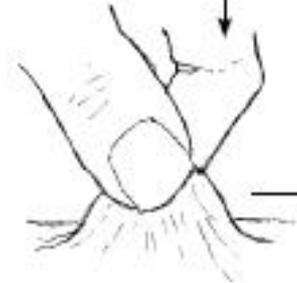
Cualquier niño con diarrea aguada corre el peligro de deshidratarse.

# Signos de deshidratación:

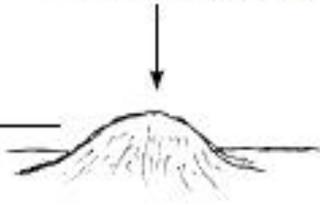
- la sed muchas veces es la primera señal de deshidratación
- poca o nada de orina; orines de color amarillo oscuro
- pérdida repentina de peso
- boca seca
- ojos hundidos, sin lágrimas
- caída de mollera (niños chiquitos)
- falta de elasticidad en la piel



Levante la piel de la barriga con los dedos, así...



Si tarda en bajar a su posición normal, el niño está deshidratado.



- La deshidratación muy grave puede causar un pulso rápido y débil, respiración rápida y profunda, calentura o ataques.
- Cuando una persona tiene diarrea aguada o diarrea con vómito, no espere a que le den señales de deshidratación. **Actúe rápido**



# Prevención y tratamiento:

- Cuando alguien tenga diarrea aguada, actúe rápido:
- **Dele mucho líquido:** Lo mejor es el suero de rehidratación. O dele atoles aguados, tés, sopas o hasta agua sola.
- **Siga dándole de comer:** Tan pronto como el niño o adulto enfermo acepte los alimentos, dele seguido comidas que le gustan o que acepta.
- A los bebés  **siga dándoles leche de pecho** seguido—y antes que otros líquidos.
- Un **suero de rehidratación** especial ayuda a prevenir o tratar la deshidratación, sobre todo cuando la persona tiene mucha diarrea aguada:
- En algunos países se venden paquetes de Sales de Rehidratación Oral para mezclar con agua. Éstos contienen simplemente azúcar, sal, bicarbonato y potasio. Los sueros caseros bien preparados—sobre todo los de cereal—a menudo son más baratos, seguros y efectivos que los paquetes.



Dé a la persona deshidratada sorbos de esta bebida cada 5 minutos, día y noche, hasta que comience a orinar normalmente.

**2 FORMAS DE PREPARAR UN SUERO DE REHIDRATACIÓN CASERO**

**1. CON AZÚCAR Y SAL** (puede usarse rubia o melaza).

En 1 litro de **AGUA** pura ponga media cucharadita rasa de **SAL** y 8 cucharaditas rasas de **AZÚCAR**.



**PRECAUCIÓN:** Antes de agregar el azúcar, pruebe el líquido y asegúrese de que esté menos salado que una lágrima.

A cualquiera de los 2 sueros, añádale media taza de jugo de fruta, agua de coco, o plátano maduro molido. Esto le dará potasio al niño y quizás le ayude a aceptar más de comer y beber.

**2. CON CEREAL EN POLVO Y SAL**  
(Lo mejor es el arroz en polvo. O use maíz finamente molido, harina de trigo, sorgo, o papas cocidas y molidas.)

En 1 litro de **AGUA** ponga media cucharadita rasa de **SAL** y 8 cucharaditas colmadas (o 2 puñados) de **CEREAL** en polvo.



Hierva entre 5 y 7 minutos para que espese un poco. Enfríelo rápido y empiece a dárselo al niño.

**PRECAUCIÓN:** Pruebe la bebida cada vez antes de dárla al enfermo para asegurarse de que no se haya echado a perder. Las bebidas de cereal se descomponen rápidamente cuando hace calor.

**Importante:** Adapte el suero según las costumbres de su región. Si no hay botes de a litro ni cucharitas en muchos hogares, ajuste las cantidades a las formas locales de medir. Donde tradicionalmente se dan atoles de cereal a los niños, se pueden seguir usando—sólo hay que hacerlos más aguados. Busque métodos fáciles y sencillos.

Una persona grande necesita 3 o más litros al día.

Un niño chico usualmente necesita 1 litro al día o 1 vaso por cada vez que obre aguado.

Siga dando la bebida **seguido** y a traguitos, **aun si la persona vomita**.

No todo el líquido será vomitado.



# Para los bebés y niños chiquitos:

La diarrea es especialmente peligrosa para los bebés y niños chiquitos. Muchas veces no se necesita medicina, pero hay que tomar precauciones especiales, ya que un bebé puede morir muy rápido de deshidratación.

- **Siga dándole leche de pecho**, y también dele traguitos de **Suero para Tomar**.
- Si el niño también tiene vómitos, dele leche de pecho seguido, pero a poquitos. Además, dele traguitos de Suero para Tomar cada 5 ó 10 minutos.
- Si no tiene leche de pecho, trate de darle algún otro tipo de leche (como leche de soya), **mezclada con una cantidad igual de agua hervida**. Désela seguido y a poquitos.
- Si la leche empeora la diarrea, dele otras comidas con proteína, como pollo, huevos, carne sin grasa o frijoles sin cáscara. Muélalas bien y mézclelas con agua hervida y también azúcar, arroz bien cocido u otro alimento que dé energía.
- Si el bebé es menor de 1 mes, trate de consultar a un trabajador de la salud antes de darle medicinas.

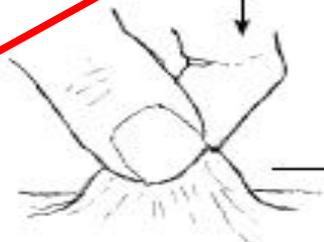


# ¿Cómo se que está mejorando?

- Empieza a orinar cada vez más clarito y más cantidad.
- Desaparecen los signos:

- la sed muchas veces es la primera seña de deshidratación
- poca o nada de orina; orines de color amarillo oscuro
- pérdida repentina de peso
- boca seca
- ojos hundidos, sin lágrimas
- caída de mollera (niños chiquitos)
- falta de elasticidad en la piel

Levante la piel de la barriga con los dedos, así...



Si tarda en bajar a su posición normal, el niño está deshidratado.

