

Diarrea aguda

En Pediatría

- ◉ Dentro de las enfermedades intestinales, las más frecuentes son las diarreas, y de ellas, las diarreas agudas.
- ◉ Por definición: diarreas agudas son las que tienen una duración entre 10 y 14 días.
- ◉ Las causas más frecuentes son los virus, bacterias y parásitos.

¿Quiénes son vulnerables?

- ◉ Los menores de 5 años y principalmente los menores de 6 meses.
- ◉ Los que no han recibido lactancia materna.
- ◉ Los desnutridos.
- ◉ Aquellos que presentan enfermedades inmunológicas.

¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre
- En algunas oportunidades, cuadro catarral leve
- Poco apetito
- Náuseas y/o vómitos
- Aumento de frecuencia de deposiciones y/o disminución de la consistencia de las mismas, acompañada de mocos, sangre o pus

¿Cuáles son las pautas de alarma?

- ◉ La presencia de vómitos persistentes, o el rechazo de alimentos,
- ◉ Deposiciones con sangre,
- ◉ Si el niño no hace pis por varias horas,
- ◉ Si el niño tiene lengua seca u ojos hundidos,
- ◉ La presentación de diarrea en lactantes pequeños.

¿Cuál es el tratamiento?

- En los lactantes, no discontinuar la lactancia,
- En los niños más grandes, ofrecer líquidos en poca cantidad y de manera frecuente,
- Si hace mucho calor, mantenerlos frescos (el calor aumenta la deshidratación)

¿Y la alimentación?

- Las recomendaciones nutricionales actuales en la diarrea aguda están fundamentadas en numerosos estudios clínicos y epidemiológicos que permiten establecer:
 - Los beneficios de continuar con la alimentación habitual del niño acorde a la edad,
- La “alimentación continua” puede evitar la pérdida de peso”,
- Se ha demostrado que el mantener la alimentación durante la diarrea acelera la normalización de las funciones intestinales, incluyendo la digestión y absorción de nutrientes y favorece la hidratación.

¿Cómo podemos prevenirla?

- Los niños alimentados con leche materna tienen protección contra la diarrea
- El lavado de manos antes de manipular los alimentos y los biberones y la conservación en heladera es importante
- No guardar restos de leche sobrante en los biberones
- El agua debe ser hervida antes de preparar el biberón cuando se utiliza leche en polvo

¿Cómo podemos prevenirla?

- Lavar bien frutas y verduras
- Cocinar bien los alimentos especialmente carnes y huevos
- Si consumen carnes, deben estar bien cocidas y en el interior no deben tener color rosado
- No usar la misma tabla o mesada donde apoyó la carne cruda sin lavar previamente con agua y detergente

¿Cómo podemos prevenirla?

- Si comés fuera de casa asegurate que los alimentos sean recién cocidos, por ejemplo carne o pollo con puré o sopas.
- En caso de que concurran a piletas, lagunas, ríos o mar evitar que los niños ingieran agua.

- En la gran mayoría de las diarreas no es necesario el tratamiento con medicamentos
- Con una hidratación y alimentación adecuadas se cura espontáneamente en 5 a 10 días.

- Ante cualquier duda consulte al servicio de salud más cercano,
- Y si nos quiere escribir, nuestro mail es medicinaycalidad@gmail.com