

Decálogo da diarrea aguda



1. A diarrea aguda é a aparición brusca de feces brandas ou líquidas en maior número ou cantidade da habitual cada día. Dura menos de 1-2 semanas.

2. Na maioría dos casos débese a unha gastroenterite infecciosa por virus. Son menos frecuentes as que se deben a bacterias e parasitos. Outras causas son: antibióticos, dieta inadecuada, intolerancia ou alerxia alimentaria.

3. Pode acompañarse de febre, vómitos, dor abdominal ou menos apetito.

4. Pode producir deshidratación. Nótase en que os nenos teñen a boca seca, moita sede, ouriños escasos, choro sen bágoas, ollos afundidos, perda de peso, ...

5. Asegurar que o neno bebe suficiente para que non se deshidrate. Debe tomar solucións de rehidratación oral (soros de farmacia) tras cada deposición ou vómito. Pode tomar a súa comida normal, sen forzar.

6. Os nenos deshidratados deben reporir o líquido perdido. Ofrecer o soro con frecuencia e en pequenas cantidades durante tres ou catro horas. Non se recomendan refrescos ou zumes con alto contido en azucre, bebidas para deportistas nin solucións preparadas na casa.

7. En canto á alimentación, os bebés poden seguir con lactación materna ou co leite habitual sen diluír. Os nenos maiores poden comer a súa comida normal en canto deixen de vomitar, sen forzar. Débense evitar alimentos ricos en graxas ou en azucre. Non introducir ningún novo alimento ata a súa recuperación.

8. Adoita curar espontaneamente en poucos días. De cando en cando necesítanse antibióticos ou outros medicamentos en bebés ou nenos con diarrea.

9. Manter medidas hixiénicas adecuadas para evitar contaxios:

- Lavado de mans, sobre todo antes de preparar alimentos, para comer e despois de ir ao baño ou do cambio de cueiro.
- Lavar moi ben froitas e verduras crúas. Cociñar moi ben a carne e os ovos.
- Lavar con frecuencia os obxectos que o neno manipula.
- Evitar compartir cubertos, vasos, botellas, etc.
- Non debe ir á gardería ou colexio ata que as deposicións se normalicen.

10. Cando debo levar ao meu fillo ao pediatra?

- Idade menor de 2 meses.
- Vómitos persistentes.
- Se o neno fai máis de 8 deposicións ao día ou ten diarrea con sangue.
- Se o seu fillo ten algunha enfermidade crónica, por exemplo, diabetes, insuficiencia renal.
- Se a deshidratación é moderada ou grave: máis de 6 horas sen ouriñar, se o neno está moi decaído, con mal estado xeral.

Nestes casos, o seu pediatra valorará se é necesario facer algún tipo de estudo ou análise de feces).



Con diarrea aguda,
o mellor hidratar,
sen dúbida

