

---

## ¿Qué es la deshidratación?

### ¿Qué es?

La [deshidratación](#) ocurre cuando hay poca agua en el cuerpo de una persona. Puede ser por disminución de ingesta de agua o por aumento de las pérdidas.

### ¿Cuáles son las causas?

En niños suele ocurrir por [vómitos](#) o [diarrea](#), cuando tienen [gastroenteritis](#). También en días en los que hace [mucho calor](#) y sudan mucho, o cuando tienen [fiebre](#). También puede pasar cuando no quieren comer ni beber líquido porque les duele la garganta.

Cuanto más pequeño es un niño, más fácil es que se deshidrate.

### ¿Qué se nota cuando un niño está deshidratado?

Si la deshidratación es leve, no se suele notar nada. Pueden tener sed.

Cuando es más grave, pueden tener la boca seca, sin saliva, pocas lágrimas al llorar, ojos hundidos, orinan menos, irritabilidad y los bebés tienen la fontanela hundida. Si es muy grave, pueden estar somnolientos, llegar a [desmayarse](#) y encontrarse muy mal.

### ¿Cómo se trata?

Si es leve, el tratamiento es hidratación con líquidos por la boca. Suele hacerse con [suero de rehidratación oral](#). Estos sueros contienen agua, azúcar y sal que necesitan. Se venden en farmacias. Si presentan solo vómitos y no les gusta el suero, pueden ofrecerse líquidos azucarados como zumos.

Ofrecer los líquidos frescos y en pequeñas cantidades (una cucharadita, con jeringa, pajita o pequeños sorbos, a gusto del niño, cada 5 minutos al principio. Descansar si el niño presenta náuseas. Ir aumentando la cantidad y frecuencia (cada 2-3 minutos) si lo toma bien. Ofrecerlos con paciencia, sin forzar. Si el niño vomita de nuevo, esperar 15 minutos y comenzar de nuevo. Después, transcurridas unas 4 horas, iniciar alimentación blanda sin forzar y continuar ofreciendo líquidos.

Los bebés que toman pecho tienen que seguir tomándolo. Se pueden ofrecer tomas más cortas, pero más frecuentes. Entremedio ofrecer suero oral.

De todas formas, el tratamiento corresponde a la familia en el domicilio, porque un niño deshidratado no debe

estar en la guardería ni en el colegio.

Si parece que la deshidratación es grave, tendrán que ir al médico para valorar otros tratamientos.

### **¿Cuándo hay que llevarlo al médico?**

Cuando realice mucha cantidad de vómitos o [diarrea](#), y notéis que el niño está deshidratado. Sobre todo, si no toma bien los líquidos. También, si tras una actividad física intensa o un día de mucho calor, refiere mareo y no se encuentra bien.

### **¿Cómo se puede prevenir?**

Para prevenir contagiarse de gastroenteritis hay que [lavarse las manos](#) con frecuencia.

Cuando hace mucho calor o hacen deporte tienen que beber líquidos a menudo. Antes de iniciar el ejercicio y durante el mismo.

---

**Fecha de publicación:** 22-06-2023

**Autor/es:**

- [Cristina Hernández Tejedor](#). Pediatra. Hospital Universitario Miguel Servet. Zaragoza.

