

Vómitos y diarrea: Atención domiciliaria e instrucciones de dieta (Cómo volver a hidratar a su hijo)

¿Qué causa los vómitos y la diarrea?

Los vómitos y la diarrea a menudo se producen debido a una infección menor y ambos generalmente son problemas comunes en los bebés y niños. A menudo la causa es un virus y no una bacteria. Los antibióticos no ayudarán. Los medicamentos para adultos no son seguros para los bebés o los niños. Los vómitos y la diarrea pueden causar que su hijo pierda demasiado líquido. A esto se le conoce como deshidratación, la cual muchas veces, se puede tratar en casa.

¿Cómo se tratan los vómitos y la diarrea en casa?

Reemplazar los líquidos

El darle los líquidos perdidos a su hijo es volver a hidratarlo. Esto se puede hacer en casa. Los líquidos son reemplazados poco a poco mientras que su hijo esté despierto. Darle demasiado líquido a la vez a su hijo puede provocarle vómitos.

Después de que su hijo no haya vomitado durante 30 minutos, de cantidades pequeñas de líquidos.

Qué líquidos ofrecerle

- Para bebés de hasta 10 meses de edad, darle Pedialyte® o Enfalyte®, Liquilytes® o una solución genérica de electrolitos.
- Para bebés mayores de 10 meses de edad, use.
 - Gatorade® o una bebida deportiva
 - Gelatina como Jello®
 - Paletas de hielo
 - Consomé o el caldo de la sopa.
 - Refresco blanco libre de cafeína tal como Sprite® 7 Up® o Ginger ale.
 - Jugo de manzana que está mezclado con con la misma cantidad de agua o Pedialyte®.

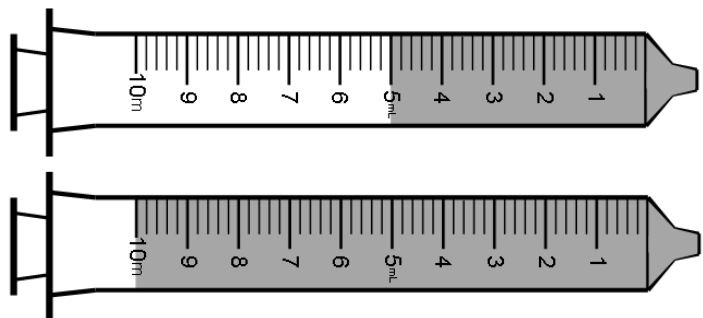
Note: Evitar el Gatorade rojo ya que podría parecer que el vómito o la diarrea contenga sangre.

Cuánto dar

Los bebés que se amamantan deben continuar alimentándose más frecuentemente por menos tiempo.

Niños de 6 meses a 4 años: dele 5 mL cada 5 minutos durante la primera hora. Si su hijo no vomita, dele 10 mL cada 5 minutos durante la siguiente hora.

Niños mayores de 4 años: dé 10 mL cada 5 minutos durante la primera hora. Si su hijo no vomita, dele 20 mL cada 5 minutos durante la siguiente hora.



Si su hijo no vomita, puede darle más para tomar durante las siguientes 4 a 6 horas.

¿Cuándo puedo comenzar a dar alimentos sólidos otra vez?

Si su hijo no ha vomitado después de 4 ó 6 horas de tomar líquidos, comience a darle cantidades pequeñas de alimentos sólidos. Comer demasiado y comer rápidamente puede provocar más vómitos. Comience con:

<ul style="list-style-type: none"> • Plátanos maduras o coladas • Arroz simple 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan tostado • Galletas de soda 	<ul style="list-style-type: none"> • Fideos simples • Pretzels • Yogur
<ul style="list-style-type: none"> • Fruta en almíbar espeso enlatada • Cereales refinados cocidos (sin azúcar agregada) como Cream of Wheat®, Cream of Rice® • Cereales sin azúcar como Cheerios® o Kix® 		

Espere 24 horas antes de retomar la dieta regular de su hijo. Si su hijo vomita, espere 30 minutos y comience a darle líquidos como al principio

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo:

- presenta los ojos hundidos, llora sin lágrimas o tiene la boca secañ
- no moja el pañal durante 8 a 10 horas
- tiene sangre en el vómito o en la diarrea.
- está más somnoliento inquieto o molesto de lo normal;
- tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.