



Biblioteca virtual

Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



www.madrid.org/publicamadrid



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Edita y Coordina:



Dirección General de Calidad, Acreditación, Evaluación e Inspección

Comunidad de Madrid



Observatorio Regional de Riesgos Sanitarios

Con la colaboración de:



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



Asociación Madrileña de Pediatría de Atención Primaria



Asociación Castellana de Aparato Digestivo



Sociedad Madrileña de Medicina Familiar y Comunitaria



Sociedad de Enfermería Madrileña de Atención Primaria



Instituto Superior de Investigación para la Calidad Sanitaria



Asociación Española de Enfermería de Patología Digestiva

# Guía de Recomendaciones al Paciente

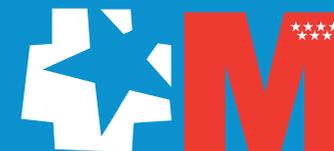
Calidad Sanitaria



## Gastroenteritis en Niños y Adultos



Nuestra guía es tu Salud



SaludMadrid



## ¿QUÉ ES LA GASTROENTERITIS O DIARREA AGUDA?

---

- Es la inflamación del estomago y el intestino, generalmente de poca duración (2 ó 3 días) producida por diversas causas: Tóxicos, alimentos, medicamentos... pero **las causas más frecuentes son las infecciones**: virus como el Rotavirus, sobre todo en invierno y en niños, Bacterias como la Salmonella y el Campylobacter más frecuentes en el verano.

## ¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE?

---

- Diarrea: Aumento del número de las deposiciones diarias, siendo éstas más blandas y más voluminosas de lo habitual. En ocasiones contienen sangre.
- Vómitos: expulsión por la boca del contenido del aparato digestivo (alimentos, jugo gástrico, bilis)
- Dolor abdominal: de tipo retortijón.
- Nauseas.
- Inapetencia.
- Fiebre.
- Alteración más o menos importante del estado general.
- Otros síntomas adicionales son los derivados de la deshidratación (pérdida de agua y electrolitos) que es la principal complicación y la causa de la gravedad del proceso, sobre todo en los niños y que se manifiesta con: sed, irritabilidad, perdida de la turgencia de la piel, ojos hundidos sin lágrimas y lengua seca.

- Los síntomas comienzan generalmente entre las 4 y 48 horas después de producirse la infección y pueden prolongarse varios días, según el agente causal y las defensas del enfermo.

## ¿QUÉ HACER ANTE UNA GASTROENTERITIS?

---

- Lo más importante es prevenir o tratar la deshidratación, tomando suero hiposódico (de venta en farmacias) en cantidades pequeñas: una cucharada sopera (5-10 mililitros) cada 5 –10 minutos e ir aumentando la cantidad según la tolerancia. Otras bebidas como las colas y refrescos no se ajustan igual de bien a la composición de las pérdidas de líquido que hay que reponer.



- Cuando no se vomiten los líquidos, se ofrecerá comida en pequeñas cantidades sin forzar. Una dieta astringente (patata, zanahoria, arroz, pollo, pescado, manzana, plátano, yogur...) de uno a tres días ayudará a disminuir el número de deposiciones.
- Mantener el aporte de líquido entre las tomas.
- En general, no hay razones para restringir la alimentación menos cuando hay vómitos importantes. Se desaconsejan alimentos con gas, colas o cafeína, porque pueden provocar dolor abdominal. Nunca administrar antibióticos a menos que lo indique el médico.

## EN LOS NIÑOS

---

- Los niños pueden deshidratarse más rápido que los adultos y los bebés menores de 6 meses pueden sufrir deshidratación severa a las 24 horas del comienzo de los síntomas.

- Lo más importante es prevenir la deshidratación, manteniendo al niño en un ambiente fresco, relajado y tranquilo, y ofrecer constantemente suero hiposódico, para recuperar las pérdidas de agua y electrolitos.
- Si el niño vomita, debe tomar el suero en pequeñas cantidades, una cucharada sopera cada 5-10 minutos e ir aumentando la cantidad según la tolerancia; cuando ya no vomite los líquidos, se ofrecerá, sin forzarle, alimento en pequeñas cantidades, como galletas, cereales, tostadas, plátano, manzana y yogur, evitando alimentos flatulentos y grasas; manteniendo el aporte de líquidos entre las tomas.



- Las **regurgitaciones parciales** en lactantes menores de 6 meses **no** se consideran vómitos.
- Si el niño está con lactancia materna debe continuar con ella aumentando el número de tomas; si está con biberones, no es necesario disminuir el número de cacitos.
- Si un niño presenta **sed intensa, los ojos hundidos, boca y lengua secas, llora sin lágrimas, y no moja los pañales, está deshidratado y se debe buscar atención médica inmediata.**
- No medicar al niño con productos astringentes, frenadores del movimiento intestinal, como loperamida, ni antibióticos.

## ¿CUÁNDO CONSULTAR INMEDIATAMENTE?

---

- Si el niño es menor de tres meses y ha vomitado más de dos tomas.
- Si los vómitos son persistentes.
- Si los vómitos contiene sangre, bilis o partículas oscuras como los “posos del café”.
- Si el niño está adormilado, tiene mucha sed, llora sin lágrimas, tiene los ojos hundidos, y orina poco. En los bebés, además se puede encontrar hundida la fontanela (punto blando de la cabeza del bebé).
- Cuando las deposiciones son grandes y frecuentes y el niño no es capaz de beber al mismo ritmo que pierde el líquido.
- Si presenta dolor abdominal o de cabeza intensos.

## IMPORTANTE

---

- La diarrea habitualmente se corrige espontáneamente, en pocos días, sin medicación ni leche especial.
- No administrar medicamentos para frenar los vómitos o la diarrea, ni antibióticos sin indicación del médico.
- El riesgo de deshidratación es mayor en niños más pequeños.
- No administrar preparados no específicos para la deshidratación, ni soluciones caseras (limonada alcalina) por lo difícil que resultaría hacerla con la composición exacta.

- La diarrea causada por una infección puede ser contagiosa, por lo que se debe mantener una higiene cuidadosa de manos, objetos...



- Las fórmulas de suero hiposódico comercializadas en España en forma de sobre son para disolver y se deben de seguir las instrucciones del laboratorio para su correcta disolución y administración.
- También existen preparados en forma de tetra brik que ya están listos para tomar.
- En el paciente anciano es importante conocer los síntomas de deshidratación como desorientación, caídas, confusión, inapetencia y febrícula. Es fundamental que tome líquidos cuando presente una gastroenteritis.

- Las medidas preventivas en la diarrea del viajero (cada vez se viaja más y sigue siendo una causa de diarrea de muy alta prevalencia) serían:
  - Evitar consumo de alimentos crudos, ensaladas, helados.
  - Pelar bien la fruta.
  - Evitar tomar bebidas no embotelladas.



**PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS  
DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO:**