

## GASTROENTERITIS AGUDA

### ¿QUÉ ES LA GASTROENTERITIS AGUDA?

Es una infección del aparato digestivo, generalmente viral, que cursa con diarrea acuosa que puede acompañarse de vómitos, fiebre, dolor de cabeza, retortijones y dolores musculares.

### CONTAGIO

Los virus se adquieren por medio de alimentos o agua contaminada con heces de alguna persona infectada cuando se tocan o manipulan sin la debida higiene en las manos. Para evitarlo, se debe hacer un LAVADO DE MANOS con agua y jabón o soluciones hidro-alcohólicas, después de cambiar pañales o tocar cualquier objeto sucio, siempre antes de preparar o tomar la comida, después de ir al baño, tras manipular basura o ropa sucia, tocar animales, estornudar o sonarse la nariz.

### ¿QUÉ DEBE HACER EN CASA?

No dar antibióticos, la mayoría de las veces NO ESTÁN INDICADOS.

### EVITAR LA DESHIDRATACIÓN:

- Cada vez que el niño defeca o vomita tiene que reponer líquidos bebiendo. Para ello utilice los sueros hiposódicos de venta en farmacias. NO UTILICE SOLUCIONES CASERAS NI BEBIDAS DEPORTIVAS porque pueden empeorar el cuadro.
- Si el niño vomita mucho ofrézcale el suero despacio (una cucharada cada 5 minutos) aumentando la cantidad conforme vaya tolerando, y cuando no vomite durante 1 hora ofrézcale alimentos en pequeñas cantidades SIN DEJAR DE APORTAR LÍQUIDOS.

### ¿QUÉ PUEDE COMER?

- Si el niño no está deshidratado, NO ES NECESARIO NINGÚN TIEMPO DE AYUNO.
- OFRÉZCALE LO QUE LE APETEZCA. Es normal que tenga poco apetito, no le fuerce a comer. No es necesaria una dieta astringente. Los alimentos más recomendados son los ricos en hidratos de carbono (arroz, pan, patatas...), carne magra, pescado, frutas y verduras. Evite los fritos y las comidas ricas en grasa, porque son más difíciles de digerir.
- Si el niño está con lactancia materna debe mantenerla, aumentando el número de tomas. Si toma biberones hay que prepararlos con el número de cacitos habitual, sin diluirlos más.

### ¿CUÁNDO VOLVER A URGENCIAS?

- Si el niño vomita mucho, no tolera nada de lo que toma o vomita aunque no tome nada o si los vómitos son verdosos, contienen sangre o parecen posos de café.
- Si las deposiciones son muy líquidas, abundantes y frecuentes, de forma que el niño no puede reponer los líquidos al ritmo que los pierde.
- Si el niño está adormilado, decaído, con la boca seca, los ojos hundidos, llora sin lágrimas u orina poco.
- Si aparece sangre en las heces, la fiebre persiste más de 3 - 4 días o el dolor abdominal es realmente intenso.