



CENTRO MÉDICO
REY FERNANDO

C/ Rafael Alberti nº 15, local
Tf consulta: 976-51-78-21
Zaragoza

GASTROENTERITIS AGUDA

La gastroenteritis aguda es un problema infeccioso que afecta al aparato digestivo, y que cursa generalmente con vómitos y diarreas (a veces también se acompaña de fiebre).

La causa suele ser viral, aunque numerosas bacterias pueden producirla. A veces la causa es extradigestiva (otitis, infección de orina, etc), por lo que siempre es recomendable que el niño sea visto por el pediatra.

Hay que vigilar la posible aparición de complicaciones, fundamentalmente la deshidratación, que es más fácil de producirse en dos situaciones:

- si en el cuadro clínico predominan los vómitos
- en recién nacidos y lactantes

El tratamiento recomendado es la dieta, no siendo preciso el uso de antibióticos de entrada.

La pauta a seguir será:

1º) SI EL NIÑO VOMITA, EL PRIMER OBJETIVO ES CONTROLAR ESOS VÓMITOS.

Para ello es fundamental la paciencia, **vigilando la posible aparición de signos de deshidratación** (ausencia de lágrimas, boca seca y pastosa, ausencia de micción, signo del “pliegue” en la piel, excesiva irritabilidad, sed muy intensa....).

Para controlar los vómitos administraremos al niño **líquidos azucarados** (agua con azúcar, coca-cola sin gas) **POCO A POCO** (dar pequeñas cantidades separadas por periodos de tiempo; si las va tolerando, ir subiendo la dosis de líquido). No se recomienda en niños la administración de fármacos para frenar el vómito, por la posible aparición de efectos secundarios.

Es frecuente que tras haber estado un rato tolerando líquido el niño realice algún vómito → **PACIENCIA**: Si el niño no tiene signos de deshidratación, continuar con la administración de líquidos azucarados.

Una vez que se han controlado los vómitos, pasaremos a la siguiente fase.

2º) REPONER LAS PÉRDIDAS QUE HA SUFRIDO EL NIÑO.

En el vómito y la diarrea no sólo se pierden líquidos, sino también sales que es necesario reponer, además de que así se normaliza el funcionamiento de las células que recubren nuestro intestino. Para ello se utiliza el conocido “**SUERO**”, que puede comprarse en sobres, o prepararse en casa.

Hay distintas presentaciones comerciales:

Si no podemos conseguirlo, podemos fabricar uno casero:

- Limonada alcalina: En un litro de agua añadir:
 - Una cucharada sopera de azúcar.
 - Una cucharilla de bicarbonato.
 - Una “punta de cuchillo de sal.
 - El zumo de 3 limones

Hay que ofrecerla al niño y que vaya tomando la que él quiera, no darla como un medicamento (por obligación).

Guardarla en la nevera, pero no más de 24 horas.

Una vez que hayamos dejado “en reposo” el aparato digestivo durante unas 8-12 horas, podremos iniciar la toma de alimentos.



3º) DIETA.

Es recomendable seguir una dieta durante varios días que se caracterice por su fácil digestión, la tendencia a estreñir, y la ausencia de lactosa.

No hay que tener prisa por introducir alimentos fuera de la dieta. En ocasiones la diarrea se prolonga durante más días por introducir prematuramente alimentos fuera de la dieta, sobre todo aquellos que contienen lactosa (hay que tener en cuenta que en la gastroenteritis el intestino prácticamente "se pela", y se produce una intolerancia a la lactosa que se recupera hasta que no se regeneran las vellosidades del intestino).

La dieta consistirá en:

a) Si el niño es un lactante alimentado al pecho:

La leche materna es el mejor tratamiento para la gastroenteritis: Es muy fácilmente digerible, y tiene defensas naturales que ayudarán a vencer la infección.

b) Si toma sólo biberón:

Usaremos una leche sin lactosa.

Entre tomas, ofrecer de vez en cuando suero al niño, no puede pedirlo.

c) Si toma biberón y papillas:

Leche: Sin lactosa

Cereal: De arroz

Fruta: Manzana + plátano + gotas de limón

Verdura: Puré de patata + zanahoria

Si toma carne o pescado, prepararlos a la plancha y añadirlos a la verdura.

d) Si tiene más de un año:

EVITAR la leche y derivados (yogourt, petit-suisse, galletas, pan, queso, etc).

Si es inevitable darle leche, usar una sin lactosa.

Puré de patata + zanahoria

Arroz hervido, caldo, sémola

Carne o pescado a la plancha, pollo cocido, pescado cocido

Manzana, plátano

Zumo diluido de limón

Aunque a veces se controla enseguida, la gastroenteritis suele durar varios días. Señales de que el cuadro evoluciona favorablemente son:

- la desaparición de los vómitos
- la disminución del número de deposiciones al día
- el aumento de la consistencia en las heces
- la desaparición de la fiebre (si había)...

Una vez que se hayan normalizado las deposiciones, comenzaremos a dar una **dieta normal**, pero realizaremos el cambio **paulatinamente**, en varios días, siendo lo último en reintroducir la leche normal.

SERVICIO DE PEDIATRÍA

Dr Antonio Jesús Valle Traid N^o colegiado: 11.410

Dra Pilar Arnauda Espatolero N^o colegiado: 13.535

Dra Natalia Moreno Gonzalez N^o colegiado: 14.147

Dr Pedro Pinós Laborda N^o colegiado: 12.625