



Dr. Carlos J. Ruiz Cosano
Pediatría y Puericultura
Martínez Campos 23, 4º D
958266786 / 958521965 / 637879723
consulta@carlosruizcosanopediatragranada.com
e-mail: cruizcosano@gmail.com
Colegiado 18/1805247
Horario: consulta diaria de 17,00 a 20,00 horas

¿Qué podemos hacer si nuestro hijo empieza a vomitar o tiene diarrea?

Intentaremos dar una serie de consejos simples para ayudarlos en esta frecuente situación.

DIARREA: es la emisión de heces líquidas completamente o mezcladas con heces grumosas. Pueden ser más o menos abundantes. Se pueden acompañar de hebras sanguinolentas o mucosidad. En ambos casos, en un principio la presencia de estos elementos, no infiere una mayor gravedad al proceso diarreico. Sólo indica el daño de la mucosa intestinal.

La gravedad de los vómitos y/o deposiciones diarreicas está en la posibilidad de **deshidratación del niño**. Tampoco la gravedad se mide exclusivamente por el número de deposiciones y/o vómitos, sino **por la pérdida de peso**. Es muy importante tanto si acuden a consulta o urgencias recuerden el último peso de su hijo, pues la gravedad de la deshidratación, como hemos referido se clasifica según el porcentaje de peso perdido. Así decimos que una deshidratación es:

1. **Leve:** cuando se ha perdido menos del 5% que el niño tenía antes de iniciar su enfermedad.
2. **Moderada:** cuando se ha perdido entre el 5% y el 10% que el niño tenía antes de iniciar su enfermedad
3. **Grave:** cuando se ha perdido más del 10% que el niño tenía antes de iniciar su enfermedad.



Dr. Carlos J. Ruiz Cosano
Pediatría y Puericultura
Martínez Campos 23, 4º D
958266786 / 958521965 / 637879723
consulta@carlosruizcosanopediatragranada.com
e-mail: cruizcosano@gmail.com
Colegiado 18/1805247
Horario: consulta diaria de 17,00 a 20,00 horas

1.- Consideremos que se presentan vómitos aislados, sin diarrea:

Tras el último vómito esperaremos unos 20 minutos, para iniciar **TOLERENCIA ORAL**, con los líquidos y pautas que se señalan:

Líquidos a utilizar:

CITORSAL, CITORAL, CITORAL JUNIOR Zn, SUERORAL HIPOSÓDICO (sabor naranja), BIORALSUERO, BIORALSUERO BABY (para lactantes de < de 12 meses).

Estos preparados deben administrarse con el agua fría, pues mejora el sabor.

Excepcionalmente se podrá utilizar manzanilla azucarada con unas gotas de limón.

"CONTRAINDICADOS el uso de bebidas como: Aquarius, Coca-Cola, Nestea, etc."

PAUTA DE TOLERANCIA ORAL

Para controlar y evitar que el paciente siga vomitando se debe administrar líquido (cualquiera de los referidos anteriormente) siguiendo la siguiente pauta:

- 1.ª Hora: 2,5 ml cada 10 minutos
- 2.ª Hora: 5 ml cada 10 minutos.
- 3.ª Hora: 5 ml cada 5 minutos.
- 4.ª Hora: 10 ml cada 5 minutos.
5. A partir de la 4.ª hora se puede administrar 10 ml cada 2-3 minutos, y una vez no vomite durante las primeras 6 horas, a demanda del paciente **y si lo solicita y sin forzar se la introducirá alimentación sólida** (ver al final).

Puede ocurrir que durante el tiempo de tolerancia oral, el paciente presente de nuevo un vómito, en ese caso se suspende la administración de líquido durante 20 minutos y se reinicia de nuevo desde el paso 1. En cualquier caso durante el tiempo



Dr. Carlos J. Ruiz Cosano
Pediatría y Puericultura
Martínez Campos 23, 4º D
958266786 / 958521965 / 637879723
consulta@carlosruizcosanopediatragranada.com
e-mail: cruizcosano@gmail.com
Colegiado 18/1805247
Horario: consulta diaria de 17,00 a 20,00 horas

de Tolerancia Oral, si el paciente presenta hasta 4 vómitos, es aconsejable que suspendan este tratamiento y acudan a la consulta o al Hospital.

¿ CUÁNDO DEBEMOS ACUDIR AL PEDIATRA O AL SERVICIO DE URGENCIAS?

Son signos de nueva consulta si a pesar de este tratamiento el niño presenta:

- 1. Fiebre alta (superior A 39°C),**
- 2. No cesan los vómitos,**
- 3. Decaimiento,**
- 4. Sensación brusca de enfermedad grave.**

2.- Consideremos que sólo presenta Deposiciones Diarreicas:

En este caso el objetivo es evitar la deshidratación, por consiguiente debemos dar líquidos frecuentes con la siguiente dosis:

10 ml x kg de peso x hora, dividiendo el total en 12 tomas (1 toma cada 5 minutos)

Ejemplo:

Niño con 15 kg de peso:

10 ml x 15 kg x 1 hora = 150 ml a tomar en una hora.

150 ml / 12 tomas = 12 ml de las soluciones indicadas al inicio cada 5 minutos.

3.- ¿Cuánto tiempo debemos mantener a nuestro hijo sólo con líquidos?:

Es muy importante introducir lo más pronto posible la alimentación **(EN LAS PRIMERAS 6-12 HORAS)**. En todas las pautas se indica la introducción pronta de alimentos, pues en el caso de que haya dejado de vomitar debemos aportar nutrientes, sobre todo hidratos de carbono en los primeros momentos, y en el



Dr. Carlos J. Ruiz Cosano
Pediatría y Puericultura
Martínez Campos 23, 4º D
958266786 / 958521965 / 637879723
consulta@carlosruizcosanopediatragranada.com
e-mail: cruizcosano@gmail.com
Colegiado 18/1805247
Horario: consulta diaria de 17,00 a 20,00 horas

caso de las deposiciones diarreicas si no van acompañadas de vómitos, porque la introducción tardía del alimento, favorece aún más la presencia de diarrea.

3.1 Qué tipos de alimentos:

LACTANTES:

- a) Lactante con lactancia materna: Lactancia Materna.
- b) Lactante con Lactancia Artificial:
 - a. Leche: la que estaba tomando. **NO SE ACONSEJA DAR LECHE SIN LACTOSA SALVO SI LO INDICA EL PEDIATRA.**
 - b. Almuerzo: Potito o Papilla de pollo, ternera, arroz, patatas, zanahorias, verduras.
 - c. Merienda: Papilla de frutas con manzana, plátano muy maduro, 1-2 galletas (SI TIENE MÁS DE 7-8 MESES). Evitará los potitos de fruta y los zumos de frutas.
 - d. Cena: papilla de **CEREALES PREFERENTEMENTE SIN GLUTEN O PAPILAS DE CREMA DE ARROZ.**
 - e. Puede tomar si tiene edad (< DE 7 MESES), un yogur natural.

PREESCOLARES y ESCOLARES:

Sopa de arroz y/o zanahorias, puré de verduras, puré de patatas y/o legumbres. Sopas de pescado o de pollo. Huevo duro, tortilla francesa. Carnes y/o Pescados, cocidos o a la plancha. Yogurt natural. Pan tostado. Manzana asada, manzana natural, dulce de membrillo. **Leche entera o diluida con agua a 2/3 o al $\frac{1}{2}$ según indicaciones del pediatra.**

ALIMENTOS CONTRAINDICADOS:

Dulces, golosinas, chocolates, cacao, bebidas gaseosas, bebidas muy frías. Frutos secos. Frutos excesivamente dulces.