Diarrea y deshidratación: cómo dar suero oral

Para mamás, papás y cuidadores de niños con diarrea

Un niño tiene diarrea cuando hace 3 o más evacuaciones líquidas en un día. Casi siempre la causa un virus y mejora en menos de una semana. El peligro es la deshidratación: el niño pierde agua y sales más rápido de lo que las repone. Los bebés se deshidratan más rápido que los niños grandes. El suero oral sirve para reponer lo que se pierde y evita la mayoría de las hospitalizaciones por diarrea.

ALARMA

Lleve a su hijo a emergencias si tiene alguno de estos signos

- No ha orinado en 6 horas o más.
- Vomita todo, incluso el suero dado de a poquito.
- Al pellizcarle suave la piel del abdomen, la piel tarda en volver a su lugar.
- Dolor de abdomen fuerte o abdomen hinchado.
- Tiene menos de 3 meses y tiene fiebre.
- Está muy dormido, le cuesta despertar o está muy irritable.
- Ojos hundidos, llora sin lágrimas o tiene la boca y la lengua secas.
- Sangre en las heces, o vómito verde o con sangre.
- En bebés: la mollera (la parte blanda de la cabeza) está hundida.

CONSULTA

Consulte el mismo día si

- Tiene menos de 6 meses.
- Tiene diarrea prolongada.
- Ha hecho 6 o más evacuaciones líquidas en 24 horas, o ha vomitado 3 o más veces.
- Tiene una enfermedad crónica, desnutrición o defensas bajas.

Dele suero cada vez que haga diarrea

Empiece desde la primera evacuación líquida, sin esperar a que se vea deshidratado. Cada vez que haga diarrea, dele la cantidad que le corresponde por edad. Siga así hasta que la diarrea se quite.

Menores de 2 años
50 a 100 ml
De ¼ a ½ taza, o de 1½ a 3½ onzas
Después de cada evacuación líquida

De 2 a 10 años
100 a 200 ml
De ½ a 1 taza, o de 3½ a 7 onzas
Después de cada evacuación líquida

Mayores de 10 años
Lo que quiera tomar
Sin límite
Después de cada evacuación líquida

Una taza equivale a 250 ml. Una onza equivale a unos 30 ml.

Si vomita: espere 10 minutos y vuelva a empezar más despacio. En los niños pequeños, dé una cucharadita cada 1 o 2 minutos. Casi siempre los vómitos se calman cuando el niño empieza a hidratarse.

Suero pediátrico o suero convencional: cuál usar

Pida en la farmacia o en la unidad de salud un suero de rehidratación oral de baja osmolaridad. Es el que recomiendan la OMS y UNICEF desde 2002. Viene en sobres para preparar o en botellas ya listas hechas para niños.

Trae sal y azúcar en la proporción justa

Esa proporción le ayuda al intestino a absorber el agua. Si un suero trae demasiada azúcar o muy poca sal, el intestino lo absorbe peor y la diarrea puede aumentar.

Tiene menos sal y menos azúcar que la fórmula anterior de la OMS

Con la fórmula nueva, los niños tuvieron menos vómitos y menos evacuaciones, y alrededor de un tercio menos necesitaron suero por la vena (Hahn y colaboradores, revisión Cochrane, 2002).

Dr. Rafael Oscar Santamaría Vásquez · Pediatra e infectólogo · JVPM 16935 · NUE Infectología (CONADEM): INFECT-002-1
Hospital Centro Pediátrico, Clínica 7, Final Diagonal Dr. Luis Edmundo Vásquez #222, Colonia Médica, San Salvador
Lun. a vie. 1:00 a 5:30 p. m. · Sáb. 8:30 a. m. a 12:30 md · Previa cita · Tel. 2530 2083 · WhatsApp 7151 3283 · IG @dr.rafaelsantamaria

Está hecho para niños

Algunos sueros que se venden para adultos, para deportistas o "para la goma" no tienen la proporción adecuada para niños. Lea la etiqueta antes de comprar.

Cómo prepararlo si es de sobre

- Mezcle el sobre completo con la cantidad exacta de agua que dice el empaque. Use agua hervida y fría, o agua purificada.
- No le agregue azúcar, sal ni jugo.
- Guárdelo tapado y bote lo que sobre a las 24 horas.

Cómo dárselo para que lo acepte

Poco a poco

Use cucharadita, jeringa sin aguja o vaso pequeño. Si se lo toma rápido, es más fácil que lo vomite.

Frío sabe mejor

Muchos niños lo aceptan mejor si está frío de la refrigeradora.

Siga dándole pecho

Si toma pecho, déselo más seguido, y también el suero.

Siga comiendo

Ofrézcale su comida de siempre en porciones pequeñas. Comer ayuda al intestino a recuperarse. No hace falta una dieta especial.

Anote lo que pasa

Apunte cuántas veces hace diarrea, cuánto suero toma y cuántas veces orina. Lleve las notas a la consulta.

Lo que no debe hacer

- **Darle medicinas para cortar la diarrea.** En niños no se recomiendan y pueden ser peligrosas.
- **Darle sodas, jugos de caja o bebidas para deportistas en lugar del suero.** Tienen mucha azúcar y pueden aumentar la diarrea.
- **Preparar suero casero con sal y azúcar sin indicación médica.** Es fácil equivocarse en las medidas.
- **Darle antibióticos sin indicación.** La mayoría de diarreas son por virus y los antibióticos no las curan.
- **Suspenderle la comida o la leche.** El niño necesita seguir comiendo.

Cómo prevenir la diarrea

Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar pañales e ir al baño, y antes de preparar la comida. Use agua hervida o purificada para tomar y para preparar biberones.

La vacuna contra el rotavirus protege contra una de las causas más comunes de diarrea fuerte en bebés. Revise que esté en la cartilla de su hijo.

Esta información es educativa y no reemplaza la consulta médica. Si su hijo tiene dificultad para respirar, está muy decaído, no quiere tomar líquidos o tiene fiebre y es menor de 3 meses, busque atención de emergencia.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud. *The treatment of diarrhoea: a manual for physicians and other senior health workers.* 4.ª revisión. 2005. OMS y UNICEF. *Clinical management of acute diarrhoea: joint statement.* 2004. Hahn S, Kim Y, Garner P. *Reduced osmolarity oral rehydration solution for treating dehydration caused by acute diarrhoea in children.* Cochrane Database of Systematic Reviews. 2002. NICE. *Diarrhoea and vomiting caused by gastroenteritis in under 5s* (CG84). 2009.

Dr. Rafael Oscar Santamaría Vásquez · Pediatra e infectólogo · JVPM 16935 · NUE Infectología (CONADEM): INFECT-002-1
Hospital Centro Pediátrico, Clínica 7, Final Diagonal Dr. Luis Edmundo Vásquez #222, Colonia Médica, San Salvador
Lun. a vie. 1:00 a 5:30 p. m. · Sáb. 8:30 a. m. a 12:30 md · Previa cita · Tel. 2530 2083 · WhatsApp 7151 3283 · IG @dr.rafaelsantamaria