

CARTILLA **DIARREA Y GASTROENTERITIS PARA PADRES**



ESE Hospital

Marco Fidel Suárez

Compromiso de Vida

DIFERENCIA ENTRE DIARREA Y GASTROENTERITIS

Diarrea es el aumento en la frecuencia, volumen y/o fluidez de las evacuaciones intestinales.

Gastroenteritis es la inflamación del tracto gastrointestinal (estómago e intestinos), Generalmente causada por infecciones virales o bacterianas.

Ambas condiciones suelen presentar diarrea, vómitos y dolor abdominal.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

1. Diarrea **frecuente** (más de 3 evacuaciones líquidas al día).
2. **Vómitos.**
3. **Dolor** o cólicos abdominales.
4. **Fiebre** (no siempre presente).
5. Malestar **general.**
6. Pérdida de **apetito.**
7. **Deshidratación** (boca seca, menos orina, llanto sin lágrimas).
8. **Náuseas.**
9. **Inapetencia.**
10. Cambio en el **color** o el olor de las heces (más líquidas o con moco).



RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

1. Mantén al niño bien **hidratado**. Ofrécele líquidos con frecuencia, como agua, suero oral, o caldos claros.
2. Usa suero oral para **reponer** los electrolitos perdidos (consultar al pediatra sobre la cantidad y frecuencia).
3. No suspendas la **lactancia** materna si el niño es lactante; sigue amamantando.
4. Evita jugos, refrescos y bebidas **azucaradas**, ya que pueden empeorar la diarrea.
5. Introduce gradualmente alimentos **blandos** y fáciles de digerir como arroz, puré de manzana o zanahoria.



RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

6. Observa signos de **deshidratación** y busca atención médica si el niño no orina con regularidad o muestra signos de debilidad.
7. No utilices medicamentos **antidiarreicos** sin consultar al pediatra.
8. Mantén una buena **higiene**: lava las manos del niño y las tuyas frecuentemente para evitar la propagación de infecciones.
9. Evita dar alimentos **grasos**, fritos o pesados mientras el niño se recupera.
10. Ofrece **pequeñas** cantidades de comida, pero frecuentemente, para evitar sobrecargar el sistema digestivo.



SIGNOS DE ALARMA

1. **Deshidratación** (menos orina, boca seca, llanto sin lágrimas).
2. **Sangre** en las heces o vómitos con sangre.
3. **Fiebre** alta persistente (más de 39°C).
4. **Vómitos** continuos o incapacidad para retener líquidos.
5. Dolor **abdominal** severo o persistente.



SIGNOS DE ALARMA

6. **Letargo** extremo o dificultad para despertar.
7. Cambios en el estado **mental** del niño (confusión o irritabilidad).
8. Signos de **shock** (piel fría, sudorosa, pulso rápido, respiración acelerada).
9. Más de 6 **deposiciones** líquidas en un día.
10. **Diarrea** que dura más de 48 horas o vómitos persistentes durante más de 24 horas.



CUIDADOS EN EL HOGAR

1. Mantén al niño **hidratado** con líquidos como agua, **suero oral** o caldos claros.
2. Evita que el niño consuma **bebidas azucaradas**, jugos o leche entera.
3. Si el niño es lactante, continúa con la **lactancia materna**, ya que la leche materna ayuda a mejorar la recuperación.
4. Ofrece pequeñas cantidades de **alimentos blandos** (por ejemplo, arroz, puré de manzana o zanahoria).
5. **Monitorea** la frecuencia y consistencia de las evacuaciones para detectar signos de **deshidratación** o empeoramiento.



CUIDADOS EN EL HOGAR

6. Proporciona un entorno limpio y cómodo para el niño, con cambios frecuentes de **pañales** si es necesario.
7. Usa un **termómetro** para medir la fiebre y controla la temperatura con medicamentos para la fiebre como paracetamol, según indicación médica.
8. Asegúrate de que el niño **descanse** lo suficiente para ayudar a su recuperación.
9. Practica una buena **higiene**, lavando las manos después de cada cambio de pañal o contacto con el niño.
10. Si el niño tiene **dolor** abdominal, trata de aliviarlo con masajes suaves o posicionando al niño en una postura cómoda.



CONSEJOS IMPORTANTES

- **Hidratación constante:** la deshidratación es una preocupación principal en casos de diarrea y gastroenteritis, por lo que se debe **ofrecer líquidos** a menudo, especialmente suero oral, para reponer los líquidos y electrolitos perdidos.
- **Controlar la fiebre:** en caso de fiebre, utiliza los **medicamentos recomendados** por el pediatra (generalmente paracetamol) y sigue las indicaciones sobre la dosis adecuada.
- **Evitar la automedicación:** no uses **medicamentos antidiarreicos** ni antibióticos sin la indicación de un pediatra, ya que no son apropiados para todas las causas de diarrea o gastroenteritis.
- **Monitorear signos de alarma:** si el niño presenta signos de deshidratación, **fiebre alta** persistente, o empeoramiento de su estado general, es fundamental buscar atención médica inmediata.