

RECOMENDACIONES PEDIÁTRICAS SOBRE LA DIARREA

¿QUÉ ES LA DIARREA?

La diarrea es la evacuación intestinal de heces flojas y líquidas tres o más veces al día. La diarrea puede ser aguda, persistente o crónica.

La diarrea aguda es más común que la diarrea persistente o crónica. La deshidratación y la malabsorción pueden ser complicaciones de la diarrea.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS Y CAUSAS?

El principal síntoma de la diarrea es la evacuación intestinal de heces flojas y líquidas tres o más veces al día. También puede haber otros síntomas. Las causas de la diarrea incluyen infecciones, alergias e intolerancias a los alimentos, problemas del tubo digestivo y efectos secundarios de las medicinas.

¿CÓMO SE REALIZA EL DIAGNÓSTICO DE DIARREA?

La historia clínica y la información epidemiológica son esenciales para una correcta evaluación del grado de severidad del episodio de diarrea, posibles complicaciones y riesgo de un brote comunitario, así como para determinar la necesidad de efectuar más estudios.

La mayoría de los casos de diarrea aguda son autolimitados, y no se necesitan pruebas complementarias para establecer el diagnóstico. Estas están indicadas en la diarrea grave (hipovolemia, gran volumen / diarrea con sangre, fiebre), diarrea persistente, y en pacientes inmunodeprimidos o en edades extremas de la vida.

¿QUÉ RECOMENDACIONES DEBO TENER EN CUENTA?

- Dieta habitual, apropiada para la edad (lactancia materna, fórmula láctea, sólidos).
- Se recomienda aporte rico en carbohidratos complejos (yuca, plátano, papa, maíz), carnes magras, pescado y huevo.
- Se sugieren preparaciones sencillas, baja en grasas, azúcares, condimentos, salsas.
- Evitar jugos industrializados, gaseosas, bebidas para deportistas, galguerías, chocolates, helados.
- Tomar abundantes líquidos fraccionados.
- Para dolor abdominal: Colocar calor local, realizar masaje abdominal en sentido de las manecillas del reloj, con aceite o crema.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA?

- Dolor abdominal en aumento o localizado en un solo punto del abdomen.
- Pérdidas gastrointestinales superiores a lo que se logra reponer (vómito persistente, deposiciones frecuentes y/o abundantes), no aceptación de líquidos.
- Signos de deshidratación: somnolencia, palidez, “ojos hundidos”, boca seca, orina muy disminuida o ausente.
- Compromiso del estado general (que esté muy decaído)
- Deposiciones con sangre.
- No control de la fiebre o fiebre que persiste por más de 3 días.
- Control pediatría de consulta externa en 3 días.