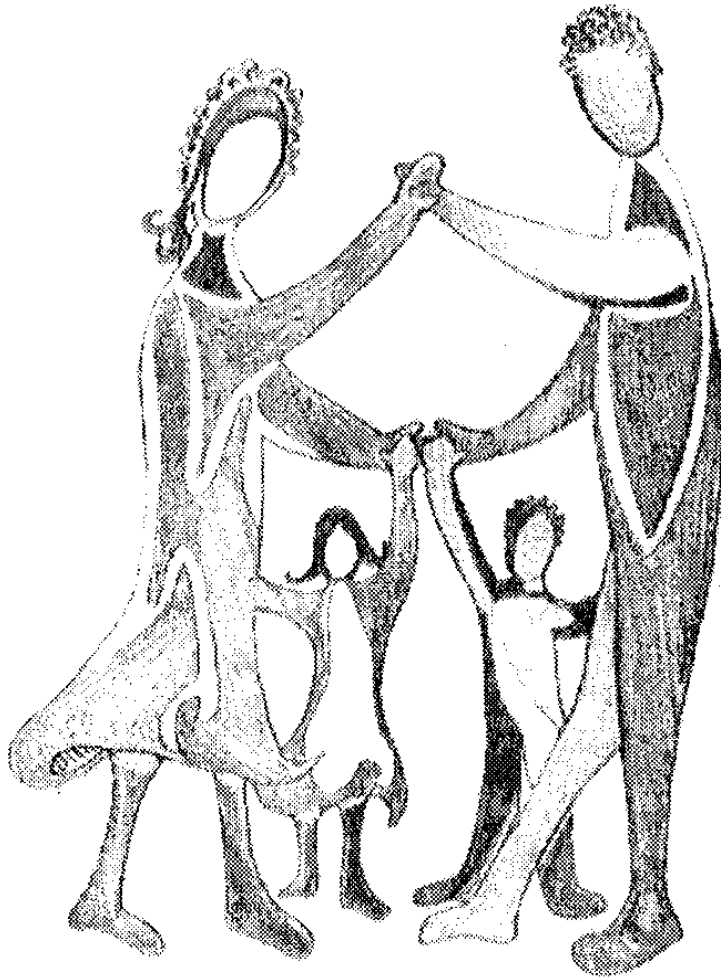


# **How to Treat your Child's Vomiting and Diarrhea at Home**

## **Como Tratar el Vomito y la Diarrea de su Niño en Casa**



*Illustrated by Kathryn Osterman*

## QUE CAUSA VOMITO Y DIARREA?

El vómito y la diarrea en niños es usualmente transmitido por contacto directo con materia fecal o comida que ha sido contaminada con materia fecal. Este tipo de enfermedad usualmente se cura sin necesidad de medicinas. Los padres tienen que fijarse solamente que los niños no se deshidraten. El vómito y la diarrea en los Estados Unidos es usualmente más suave y menos peligroso que en otros países donde puede que la comida y el agua sean menos limpios. En otros países, enfermedades como la Cólera son comunes y pueden ser muy peligrosas. El cólera es una enfermedad muy rara en los Estados Unidos.

Aun más raramente el vómito y la diarrea pueden ser causados por una obstrucción en los intestinos, como el apendicitis. Niños con esta clase de enfermedad tienen dolor en el abdomen que continúa o empeora el vómito usualmente toma un color verde. Niños con este tipo de enfermedad generalmente se empeoran con el tiempo en lugar de mejorarse. En este caso llame a su doctor inmediatamente.

## TRATAMIENTO CASERO PARA EL VÓMITO

### PARA NIÑOS DE 6 MESES A 2 AÑOS

- Si su bebé toma leche materna, continúe dándole pecho. Si el niño está comiendo poco o parece estar deshidratado, usted puede suplementar su alimentación con **Solución de Rehidratación Oral** (de la farmacia, hecha en casa o comprada en la tienda como el Pedialyte®) por alrededor de 12 horas. A continuación, regrese a la leche materna.
- Si su niño es alimentado con fórmula, cámbielo a **Solución de Rehidratación Oral**. Cuando el vómito se empieza a mejorar, usted lo puede cambiar otra vez a fórmula, mezclando la mitad con agua y la mitad con 'Pedialyte®'.
- No le niegue los líquidos, aunque su niño continúe vomitando, usted siga tratando, un poco de líquido le está entrando al organismo del niño. Trate lo siguiente:  
1 cucharada sopera cada 15 minutos por una hora. Después 2 cucharadas soperas cada 15 minutos por una hora. Si el niño no ha vomitado durante este tiempo, usted puede darle una cantidad más grande.
- No use bebidas para deportistas, sodas o jugo de frutas en niños pequeños. Estas bebidas tienen mucho azúcar y no suficiente sal!

### PARA TODOS LOS NIÑOS

- Para todos los niños, espere 15 a 30 minutos después de cada vómito antes de empezar otra ración. Cuando esté dando **Solución de Rehidratación Oral**, de cantidades pequeñas frecuentemente. Si usted les deja tomar una cantidad muy grande, ellos probablemente la vomitarán.

- No le dé a beber a su niño agua pura. Los niños que están vomitando necesitan azúcar y sal además de agua.
- Una vez que su niño haya parado de vomitar por unas cuantas horas, usted le puede dar otros líquidos o comida sólida.
- No use **Solución de Rehidratación Oral** como el unico líquido por más de 24 horas, añada tambien comida sólida y otros líquidos.

## TRATAMIENTO CASERO PARA LA DIARREA

- Si su niño tambien está vomitando, siga las instrucciones en la página anterior.
- Si su niño solamente tiene diarrea, no pare la comida sólida, fórmula o leche materna. Algunas comidas ayudan a hacer los excrementos más firmes. Las comidas que se usan mas frecuentemente son una dieta de: Platanos, Arroz, Compota de manzana y Pan tostado. Otras comidas pueden empeorar la diarrea, por ejemplo: frutas y vegetales frescos, frijoles y algunos condimentos.
- Si su niño está haciendo escremento frecuentemente, usted debe aumentar la cantidad de líquido que el niño está tomando .
- Si su niño es menor de 2 años usted le puede dar **Solución de Rehidratación Oral** o diluya formula con agua o Solución de Rehidratación Oral.
- Para niños mayores de 2 años, bebida adicional puede ser Solución de Rehidratación Oral, soda sin burbujas (revuélvala antes de darla al niño para que las burbujas desaparezcan), o bebidas para deportistas como Gatorade®
- Para niños que usan pañales, trate de protegerles la piel con cremas como el **Unguento de Vitamina A&D**.

## SOLUCIÓN DE REHIDRATACIÓN ORAL

La Solución de Rehidratación Oral se puede obtener en la farmacia al hospital, puede ser comprada en cualquier farmacia o supermercado (otras marcas son Infalyte® y Pedialyte®), o se puede hacer en casa.

### RECETA PARA LA SOLUCION DE REHIDRATACION ORAL:

1 cuarto (32 onzas) o 1 litro de agua limpia

1/2 cucharadita (cuchara pequeña) de sal

2 cucharadas (cuchara sopera) de azúcar revuélvalos bien. **NO LA CALIENTE** o **LA HIERVA**.

Muchos niños toman esta solución sin ningún sabor. Si su niño se rehusa a tomar esta solución, usted puede tratar de añadir una pizca de NutraSweet® o azúcar o mezcla para bebida sin azúcar o Jello® sin azúcar. Asegúrese de que la mezcla para bebida no contenga azúcar.

## **CUANDO LLAMAR A SU DOCTOR**

- Su niño no ha orinado en 8 horas o menos de 3 veces en 24 horas.
- Su niño tiene la boca y labios secos y no le salen lágrimas cuando llora.
- Es difícil de despertar a su niño.
- Su niño se rehusa a tomar líquidos constantemente.
- Su niño tiene fiebre de más de 102 F (38.9 C) con vómito y diarrea.
- Su niño ha estado vomitando por más de 24 horas o a vomitado más de 3 veces en las últimas 8 horas.
- El vómito de su niño se ha vuelto verde, sangroso o parece café molido.
- Existe la posibilidad de que su niño haya comido algo tóxico, incluyendo medicamentos.
- Su niño ha tenido una lesión reciente a la cabeza o el abdomen.
- Su niño es menor de 2 años y ha tenido diarrea por más de 24 horas.
- Su niño es mayor de 2 años y ha tenido diarrea por más de 48 horas.
- Su niño ha hecho del cuerpo más de 6 veces en 8 horas.
- Su niño tiene mocos o sangre en la defecación.
- Su niño tiene dolor abdominal por más de 2 horas constantemente.
- Su niño está tomando antibióticos.
- Parece que su niño se está empeorando o usted está preocupado(a).