

Recomendaciones para pacientes con diarrea y/o vómito

Dr. Jorge Sancho Z.

www.kidsdoctorcostarica.com



SIGNOS DE ALERTA

La presencia de estos signos de alerta sugiere deshidratación y podría complicar la evolución si no se recibe atención médica inmediata. Es importante resaltar que la deshidratación puede aparecer aun cuando el paciente esté bajo tratamiento, ya que éste disminuye el riesgo de que aparezca, pero no lo elimina.

- Llanto sin lágrimas
- Ojos hundidos
- Boca sin saliva
- No aguanta nada en el estómago (todo lo vomita), ni siquiera los líquidos.
- Deposiciones o vómitos muy frecuentes y líquidos (1-2 por hora)



- Productos con lactosa, mucha sal o mucha azúcar.
- Sopas de paquete o instantáneas.
- Gelatina de ningún tipo, ni de lámina.
- Leche, ni sus derivados
- Gatorade o Powerade, ni bebidas deportivas ya que contienen mucha azúcar.
- Jugos tipo néctar o té frío, ni Gerber de frutas.
- Suero para diabéticos como el New Shape.
- Frituras
- Fruta fresca.



- Suero oral.
- Agua de arroz, avena en agua o cebada en agua.
- Sopas caseras sin grasa.
- Leche materna
- Galleta de soda.
- Verduras en puré
- Jugos naturales no muy concentrados (1/3 jugo por 2/3 de agua(si son frecuentes las deposiciones.
- Leches delactosadas.
- Pasta.
- Pan
- Arroz
- Manzanilla



CONSEJOS NUTRICIONALES



PROCESO DE ALIMENTACIÓN

LA INGESTA DE ALIMENTOS DEBE MANEJARSE CON PACIENCIA Y EN FORMA PROGRESIVA

- Iniciar con líquidos como suero o agua de arroz que deben ser administrados a poquitos (por tragos pequeños o eventualmente por gotero o pajilla) y seguido.
- Debe tratar de evitarse la ingesta de grandes cantidades de líquido en una toma así como el uso del biberón ya que esto induce el vómito.
- Conforme la tolerancia de líquidos va mejorando en el transcurso del día se inicia con sólidos como galleta de soda progresando en el lapso de horas a sopa casera o puré.
- No fuerce al niño a comer, interesa más el líquido administrado en pequeñas cantidades pero seguido.