

GASTROENTERITIS AGUDA

Qué hacer en casa y cuándo consultar



La gastroenteritis aguda es una infección del intestino que produce diarrea y/o vómitos, a veces fiebre y dolor abdominal. Suele durar 3-7 días. Las deposiciones pueden tardar hasta 2 semanas en normalizarse.



LO MÁS IMPORTANTE

Evitar la deshidratación reponiendo el líquido y las sales que pierde.

1

HIDRATACIÓN: LA PRIORIDAD

Usa **SOLUCIÓN DE REHIDRATACIÓN ORAL (SRO)** para reponer agua y sales.



- Es la mejor forma de evitar la deshidratación.
- Ofrece pequeñas cantidades de forma frecuente y aumenta según la tolerancia.

2

ALIMENTACIÓN

Reanuda la alimentación habitual lo antes posible.



- ✓ No hace falta dieta astringente.
- ✓ Evita solo alimentos muy grasos o con mucho azúcar.
- ✓ No obligues a comer. Deja que coma según su apetito.

DESPUÉS DE CADA VÓMITO



No se recomienda comer ni beber durante al menos 30 minutos.



Iniciar suero oral con 5 ml cada 5 min durante la primera hora.



A partir de la 2ª hora, 10 ml cada 10 min y puede comenzar con algún alimento sólido.



Si tolera, se puede progresar a 15 ml cada 15 min y 20 ml cada 20 min.



LACTANCIA MATERNA

Continuar con lactancia materna con normalidad.



LECHE DE FÓRMULA

Preparar el biberón como siempre, sin diluir.

3

DESPUÉS DE CADA DIARREA



Ofrece nuevamente SRO según la cantidad de diarrea que haya tenido.

Cuanta más diarrea, más líquido necesita.

4

¿Y LOS PROBIÓTICOS?



Algunos probióticos pueden tener un pequeño beneficio en la duración de la diarrea, pero depende de la cepa, dosis y duración.

No sustituyen a la solución de rehidratación oral.

5

CONSULTA URGENTEMENTE SI...



Está muy decaído, somnoliento o cuesta despertarlo.



Orina mucho menos de lo habitual, no tiene lágrimas o presenta signos de deshidratación.



No consigue beber o vomita todo lo que toma, o los vómitos son muy frecuentes y persistentes.



Las heces son verdes, sanguinolentas o con aspecto de posos de café.



Las deposiciones contienen sangre.



La diarrea es muy abundante y no consigue reponer los líquidos que pierde.



Su estado general empeora.



En caso de duda o si algo te preocupa, consulta con tu pediatra.

6 PREVENCIÓN DEL CONTAGIO



- Lavado de manos frecuente con agua y jabón.
- Después de ir al baño y antes de preparar o comer alimentos.
- Limpieza adecuada de baños y superficies.
- Evita compartir toallas y utensilios.



7 RECUERDA

- ✓ Hidratación + comida.
- ✓ Pequeñas cantidades y frecuentes si vomita.
- ✓ Alimentación habitual cuando la tolere.
- ✓ No suspender la lactancia.
- ✓ No usar refrescos como rehidratación.
- ✓ Ante signos de alarma, consulta.

