

Gastroenteritis

Qué hacer en casa cuando tu peque tiene diarrea: cómo mantener la hidratación, qué puede comer y cuándo consultar.



Mechi Pujol · pediatra · MN 162010

Nico Grisolia · pediatra · MN 153265

¿Por qué tiene diarrea?

Casi siempre se debe a una **infección**, en la mayoría de los casos por **virus** y con menos frecuencia por bacterias o parásitos.

También puede aparecer como efecto de algunos medicamentos (por ejemplo, ciertos antibióticos) o por comer alimentos mal lavados o en mal estado.

¿Cómo me doy cuenta?

Hace caca **más veces de lo habitual**, en mayor cantidad y **más blanda o líquida**.

Cada peque tiene su ritmo: hay bebés que hacen caca cada vez que toman la teta y otros que hacen una sola vez al día, pero llenan el pañal. ¡Las dos cosas son normales! Lo importante es notar el **cambio** respecto de lo que es habitual para tu peque.

La diarrea dificulta la absorción de líquidos y nutrientes, y puede venir acompañada de dolor de panza, retortijones, vómitos, fiebre y malestar. Por eso suelen estar más caídos y cansados, y es frecuente que **bajen un poco de peso**, que recuperan al mejorar. En general dura **entre 5 y 7 días**.



Lo más importante: hidratar

- ✓ Ofrecé líquido **seguido y en pequeñas cantidades** durante todo el día, no solo en las comidas.
- ✓ **Bebés:** seguí con la teta o la mamadera de siempre, más seguido. No hace falta diluir la leche.
- ✓ Usá **sales de rehidratación oral** (SRO, de venta en farmacias), preparadas según el envase: son la mejor forma de reponer el agua y las sales que se pierden.
- ✓ **Si vomita:** esperá 10 minutos y volvé a ofrecer, más despacio: una cucharadita (5 ml) cada 1 o 2 minutos.

¿Cuánto darle?

Después de **cada caca líquida abundante**, ofrecé **10 ml por kilo de peso**.

Ejemplo: si tu bebé pesa 6 kg, le ofrecés 60 ml después de cada cambio de pañal con mucha caca. En chicos más grandes, como referencia: medio vaso a un vaso (100 a 200 ml).

Evitá jugos, gaseosas, bebidas deportivas, caldos en cubo y té: tienen mucha azúcar o sal y pueden empeorar la diarrea. **No des remedios para “cortar” la diarrea** sin indicación de tu pediatra.



¿Qué puede comer?

No hace falta hacer ayuno: **apenas tenga ganas, puede volver a comer**. Durante los primeros días conviene una alimentación suave, que se va ampliando a medida que mejora.

Recomendaciones

- ✓ Ofrecé **poca cantidad y varias veces al día**: lo ideal son unas 6 comidas (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, cena y algo antes de dormir).
- ✓ Que coma **despacio** y en un ambiente tranquilo, y que descanse hasta media hora después de comer.
- ✓ Prepará **recetas sencillas**, con pocos ingredientes, a la plancha, al horno, hervidas o al vapor.

Mejor evitar

- ✗ Comidas **muy frías o muy calientes**.
- ✗ Café, té, mate, chocolate, chicles, gaseosas y bebidas azucaradas.
- ✗ Condimentos fuertes y edulcorantes.
- ✗ Frituras, rebozados, milanesas, guisos y estofados.



Alimento por alimento

Grupo	✓ Se puede	✗ Mejor evitar por ahora
Carnes	Magras y bien cocidas: carne vacuna sin grasa, pollo y pavo sin piel, lomo de cerdo.	Cortes con grasa, fiambres y embutidos (chorizo, salchicha, salame).
Pescados	Pescados blancos (merluza, brótola, lenguado) al horno, a la plancha o hervidos.	Pescados grasos (atún, caballa, salmón) y pescado frito.
Huevos	Huevo duro.	Huevo frito, tortillas.
Lácteos	Teta o leche de fórmula habitual. En chicos más grandes, leche deslactosada los primeros días y después volver a la de siempre. Queso port salut o rallado, yogur natural.	Yogures con frutas o cereales.
Cereales y pastas	Arroz, fideos, pan blanco, tostadas.	Panes y cereales integrales, o con frutas o frutos secos.
Frutas	Manzana o pera cocida o asada, sin cáscara. Banana madura.	Frutos secos, frutas desecadas (pasas, ciruelas, orejones) y el resto de las frutas.
Verduras y legumbres	Papa, zanahoria, calabaza, zapallo y remolacha, bien cocidas: al horno, hervidas o en puré.	Legumbres (lentejas, porotos, garbanzos) y el resto de las verduras.





¿Cómo volver a la comida de siempre? Papa, zanahoria, zapallo y calabaza suelen tolerarse bien desde el principio. Sumá el resto de las verduras **de a una**, bien cocidas y en puré mezclado con papa. Si le cae bien, ofrecela sola en puré y después en trozos, hasta volver a su alimentación habitual.



Consultá enseguida si...

- ✗ Tiene **signos de deshidratación**: boca y lengua secas, llanto sin lágrimas, ojos hundidos, o pasa **más de 6 horas sin hacer pis**.
- ✗ Está **muy decaído**, somnoliento, le cuesta despertarse o está muy irritable.
- ✗ **Vomita todo** o no logra tomar líquidos.
- ✗ Tiene **diarrea con sangre visible**, o **caca negra con mal olor**.
- ✗ Tiene **dolor de panza intenso** o que no se va.
- ✗ Tiene **fiebre alta (39 °C o más) con escalofríos**.
- ✗ Es un **bebé menor de 6 meses** con diarrea.
- ✗ La diarrea dura **más de 7 días**.



Cortemos el contagio

Lavado de manos con agua y jabón de toda la familia después de ir al baño, después de cada cambio de pañal y antes de preparar la comida o comer. Es la medida más importante para evitar contagios cuando la diarrea es por una infección.

- ✓ Lavá bien frutas y verduras y cociná bien las carnes.
- ✓ Desinfectá el cambiador y el baño.
- ✓ La vacuna contra el **rotavirus** está en el Calendario Nacional (2 y 4 meses): ¡revisá que la tenga!



¿Tenés dudas? Escribinos

WhatsApp: +54 9 11 2393-2914 · **Mail:** pediatrasjuntos@gmail.com

Consultorio: Maza 1510 PB, Boedo, CABA · **Instagram:** [@pediatrasjuntos](https://www.instagram.com/pediatrasjuntos)

