

Las bebidas isotónicas, las limonadas, zumos o refrescos no son adecuados para tratar la diarrea

Los especialistas del servicio de Pediatría del Hospital Quirónsalud Bizkaia dan las claves para reconocer y tratar la diarrea

"Hablamos de diarrea cuando las deposiciones son blandas o líquidas, más abundantes y más frecuentes de lo habitual", explica la doctora Raquel Fernández, especialista en Pediatría del Hospital Quirónsalud Bizkaia. Señala además que puede acompañarse de dolor abdominal, fiebre y/o vómitos. La doctora también añade que la causa más frecuente de diarrea en la infancia son las infecciones víricas, en ocasiones también hay diarreas producidas por bacterias o parásitos o por otras causas. La duración es variable, en general unos pocos días.

Complicaciones: la deshidratación

Si las deposiciones son muy abundantes, muy líquidas y frecuentes, se puede producir una deshidratación. "Observar es fundamental. Cuando notamos que están decaídos, tienen mucha sed, orinan menos, tienen la boca seca, lloran sin lágrimas o tienen los ojos hundidos, es señal de que están deshidratados", apunta la especialista en Pediatría y señala que hay que acudir al médico en los siguientes casos:

Si vomita repetidas veces y no se consigue tolerancia o bebe muy poco.

Si presenta signos de deshidratación.

Si está muy decaído o con mal estado general.

Si tiene excesiva sed.

Rehidratación sí, refrescos no

El tratamiento consiste en la reposición de los líquidos y electrolitos perdidos por las heces (rehidratación) y mantener una nutrición adecuada. Desde el servicio de Pediatría del hospital de Bizkaia destacan que no se recomiendan fármacos para parar la diarrea ni antibióticos. "En caso de fiebre, se pueden tomar antitérmicos. Y, siempre con la supervisión de un especialista, valorar asociar probióticos, ya que algunos acortan la diarrea", apunta Raquel Fernández.

Se deben ofrecer líquidos con frecuencia, especialmente tras cada deposición diarreica. "En casos leves puede tomar agua con frecuencia, que beba lo que quiera. En casos más intensos, con deposiciones líquidas abundantes, se recomiendan las soluciones de rehidratación oral lo que conocemos como suero oral de farmacia", explica la doctora Fernández. Aclaran desde el servicio de Pediatría que no son adecuados los refrescos, zumos, bebidas isotónicas (tipo Aquarius o similar) ni los sueros de preparación casera (conocida como limonada alcalina).

Alimentación, ¿se puede comer?

Es adecuado que coma, no es necesario hacer ayuno, aunque los niños con diarrea suelen tener poco

apetito. "Podemos ofrecerle la alimentación que vaya tolerando, siempre sin forzar, evitando comidas grasas o con mucho azúcar", puntualizan desde Quirónsalud Bizkaia. Añaden los pediatras que no es necesario hacer ninguna dieta especial, ni restringir demasiado la alimentación.

La doctora Raquel Fernández explica que, "si el niño vomita con facilidad, se puede comenzar con suero oral en pequeñas cantidades cada 5 minutos, aumentando progresivamente la cantidad según lo tolere. Cuando ya no vomite, empiece a darle algo de comida, sin olvidar el aporte de líquidos".

Datos de contacto:

Andrea Mercado

639434655

Nota de prensa publicada en: [Bilbao](#)

Categorías: [Nacional Medicina Nutrición País Vasco](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>