



Recomendaciones Generales Para La Diarrea



¿Qué es?

Los niños pequeños tienen frecuentemente diarrea. De vez en cuando las complicaciones de la diarrea pueden ser graves y amenazar la vida. La diarrea causa pérdida de agua y minerales (electrolitos, como potasio) y puede producir la deshidratación. Los niños, y en particular los bebés, se pueden deshidratar más rápidamente que los adultos, por lo que es importante reponer los fluidos.

Se considera diarrea a una evacuación intestinal o de heces más frecuente, suelta y acuosa de lo normal. Las heces también pueden tener un color diferente, verdoso o amarillento, y contener mucosidad o, en caso de una enfermedad más grave, hasta sangre. La diarrea puede ir acompañada de dolores de estómago o de cabeza, fiebre o vómitos y a menudo se la llama gastroenteritis o “gripe estomacal.” Puede durar tan solo un par de días, aunque la mayoría de los episodios de diarrea infecciosa duran entre tres y seis días.

¿Qué causa diarrea?

La diarrea es una infección de la que pueden ser responsables una variedad de agentes, como pueden ser virus (enterovirus o rotavirus), bacterias (E. coli, Shigella, Salmonella, Campylobacter) o parásitos (Giardia, amebas); algunos medicamentos (antibióticos); alergias a alimentos; e intoxicación con alimentos. Algunos niños tienen estómagos muy delicados que les produce unos nervios que pueden terminar en diarrea, y algunos alimentos como las cerezas o las uvas pueden también producir diarrea a ciertos niños.

La causa más común de una diarrea grave es una infección causada por el rotavirus, una infección del tracto digestivo. En los Estados Unidos, afecta a cuatro de cada cinco niños de 5 años de edad. El número de casos de infecciones causadas por el rotavirus aumenta desde noviembre hasta abril, y es especialmente común en centros de cuidado infantil.

¿Cómo se contagia?

La diarrea infecciosa se contagia de varias formas. Se puede contagiar de persona a persona cuando un niño o un adulto entra en contacto directo con el virus o la bacteria a través de las heces de alguien infectado y a continuación se pasa el virus a la boca. Esta transmisión se llama fecal-oral. Una persona también puede tocar una superficie que esté contaminada y a continuación tocar su boca. En los centros de cuidado infantil, el proveedor de cuidado infantil podría ser el portador de gérmenes o los gérmenes también se podrían encontrar en la mano del niño, un juguete, una superficie de juego, los alimentos, o incluso en la mesa para juegos con agua.

Un estudio reciente sobre centros de cuidado infantil indica que el tipo más común de contaminación fecal es por medio de las manos de los niños y del personal. Tanto los niños que llevan pañales

como los proveedores de cuidado infantil que les cambian los pañales corren un riesgo más alto de tener diarrea. La clave para prevenir el contagio es acordarse de limpiar y desinfectar el área de cambio de pañales y seguir buenas directrices en el lavado de manos. Los guantes no garantizan la protección.

¿Cuándo es contagioso?

El periodo contagioso puede variar dependiendo de la causa de la diarrea. La mayoría de las diarreas causadas por virus son contagiosas entre uno y dos días antes de que los síntomas aparezcan y pueden continuar siendo contagiosas durante algunos días después de que la diarrea haya desaparecido. Después de haber estado expuesto, otra persona puede empezar a tener diarrea desde un día después hasta semanas más tarde, dependiendo de la infección específica.

¿Cómo se trata?

Cuando un proveedor de cuidado infantil nota que un niño tiene diarrea, se debería informar a los padres. Si el niño muestra otros síntomas de enfermedad, como fiebre o vómitos, o si la diarrea es frecuente y el niño es menor de 2 años, se debería contactar con el médico del niño para recibir recomendaciones específicas.

La diarrea causa evacuaciones acuosas y abundantes y como consecuencia el cuerpo sufre una pérdida de agua y sales. El tratamiento más importante a seguir para la diarrea cuando se trata de un niño pequeño es reponer los líquidos que pierde. Con el tipo de diarrea más común y leve, no hace falta analizar las heces ni recetar antibióticos. Si la aparición fuese repentina y la diarrea fuera intensa y contuviese sangre o produjese una fiebre alta, sería necesario hacer una cita inmediatamente con el médico del niño. Los niños menores de 3 años que tengan una intensa diarrea corren incluso un mayor riesgo de deshidratación debido a la cantidad de líquidos que pierden en proporción al pequeño tamaño de su cuerpo. La causa del 10% de las hospitalizaciones anuales de niños en los Estados Unidos es debido a la necesidad de hidratación oral o intravenosa.

Hoy en día se aconseja a los proveedores de cuidado infantil y a los padres que hidraten a aquellos niños que muestren síntomas de diarrea para evitar posibles graves complicaciones por deshidratación. Se debería animar al niño a beber a menudo pequeñas cantidades de líquidos claros en el momento que aparecen las primeras señales de una posible diarrea. La Academia de Pediatría Americana recomienda que los centros tengan siempre a mano en caso de que se necesite una solución oral de electrolitos como Pedialyte, Infalyte, u otras marcas genéricas. Si la diarrea es más que ligera y el niño es menor de 3 años, se debería considerar el uso de la solución oral de electrolitos sólo si existen señales de deshidratación y únicamente después de contactar con el médico del niño para recibir el visto bueno.

Siempre que sea posible, es mejor tomar la solución oral de electrolitos en vez de jugos, bebidas deportivas, Kool-Aid o té, pues éstas tienen un alto contenido de azúcar y podrían empeorar la diarrea. Se debería evitar el caldo de pollo por su alto contenido de sal. Cuando el niño tiene diarrea, lo mejor es ofrecerle pequeñas cantidades de la solución oral de electrolitos a menudo. NUNCA se deberían dar medicinas contra la diarrea a niños a menos que las haya recetado un médico. Si el niño tiene ganas de comer se recomienda una dieta normal aumentando la toma de líquidos.

Señales de deshidratación

1. Incapacidad para tomar líquidos o rechazo.
2. Falta de lágrimas cuando el niño llora, o disminución de la orina que se nota en la disminución del uso de pañales.
3. Boca seca y pegajosa, aumento de sed y ojos hundidos.
4. Somnolencia anormal o languidez.

Cuándo es la exclusión apropiada

El Cuidado de Nuestros Hijos: Los Criterios Nacionales de Ejecución para la Salud y la Seguridad (Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards) define la diarrea como una evacuación de heces más acuosas, una disminución del tipo de materia fecal no relacionada con cambios en la dieta, o un aumento en la frecuencia de evacuaciones intestinales que no se contiene con la capacidad del niño para usar el inodoro.

Cualquier niño que se ajuste a estas definiciones ha de ser aislado y su tutor legal informado. Para prevenir el contagio a otros niños y al personal, el niño debería ser excluido del centro de cuidado infantil hasta que el problema con la diarrea se haya resuelto. Si la aparición fuese repentina y la diarrea fuera intensa con fiebre y / o persistiese, sería necesario llevar al niño a su médico para hacerle una revisión y los análisis pertinentes. El niño podría continuar asistiendo al centro si el médico certificase que la diarrea no es contagiosa o si indicase claramente que la infección se ha resuelto. Además, cualquier miembro del personal con diarrea debería ser excluido hasta que los síntomas hayan desaparecido. Vea Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards para directrices concretas sobre la readmisión de niños que hayan tenido diarrea causada por diversas razones.

Cómo puede ayudar a restringir el contagio de diarrea

1. El lavado de manos es el modo de defensa más importante para prevenir el contagio de diarrea tanto para los proveedores de cuidado infantil como para niños. El uso de guantes no sustituye la necesidad de lavarse las manos.
2. Tanto el personal como los niños siempre deben lavarse las manos después de usar el inodoro, después de ayudar a un niño a usar el cuarto de baño (a lavarse las manos a niños de entre 1 y 2 años y otros niños pequeños), y después de cambiar pañales.
3. Tanto el personal como los niños siempre deben lavarse las manos antes y después de preparar, servir y consumir alimentos.
4. Los niños siempre deben lavarse las manos al llegar al centro de cuidado infantil y, durante el día, después de volver de jugar al aire libre.
5. Se deben desinfectar diariamente juguetes, cuartos de baño y superficies donde se preparan los alimentos.

6. Use toallas de papel desechables cuando se lava las manos.
7. Use tapetes desechables en las mesas de cambio de pañales y desinfectelas después de cada uso.
8. Informe a los padres de aquellos niños que hayan estado en contacto directo con niños que tienen diarrea. Los padres deberían ponerse en contacto con el médico de su hijo si el niño empieza a tener diarrea.
9. Si es posible, los niños que usan pañales deberían tener distintos proveedores de cuidado infantil y deberían ocupar una estancia diferente a la que ocupan los niños que no necesitan pañales.
10. Los niños siempre deben llevar ropa por encima de los pañales.
11. Siempre se deben utilizar pañales con funda exterior impermeable que puedan retener heces líquidas u orina, o pantaloncitos de plástico.
12. Todos los cuchillos, tablas para cortar y mostradores que se usen con carne, pollo o pescado crudos deben lavarse a fondo con agua caliente y jabón después de cada uso y antes de usarse con otro tipo de alimentos.
13. Nunca compre alimentos estropeados. Revise las fechas de caducidad en las etiquetas y guarde todos los alimentos perecederos en el refrigerador. Sirva los alimentos inmediatamente después de prepararlos.
14. No permita que los niños beban agua estancada procedente de recipientes como chapoteadores.
15. Los niños se deben lavar las manos antes y después de usar la mesa común de agua y no deben beber el agua de la mesa. El agua se debería cambiar a diario.

IMPORTANTE Informe a su departamento de salud local si en algún momento tuviese a dos o más niños con diarrea en un periodo de 48 horas en el mismo centro de cuidado infantil. También avise al departamento de la salud local si se entera de que algún niño en su centro haya tenido diarrea causada por *Shigella*, *Campylobacter*, *Salmonella*, *Giardia*, *Cryptosporidium* o *E. coli*. Debería ser examinado por un médico cualquier niño que tenga un caso prolongado o grave de diarrea, o que tenga diarrea con fiebre, o alguien al que se le haya expuesto a una diarrea infecciosa.

Reintroducción de alimentos después de un caso de diarrea

Aquellos niños que hayan tenido una ligera diarrea y que no estén deshidratados deberían continuar tomando una dieta apropiada a su edad. La mayoría de los bebés con diarreas ligeras deberían poder tolerar la leche artificial o los productos lácteos y la lactancia materna debería continuar. Si el niño parece hinchado o tiene gases después de tomar los productos lácteos o la leche artificial, se debería informar al médico del niño para considerar un cambio temporal de dieta. Los alimentos grasos o los de alto contenido de azúcar, como los refrescos y los jugos de frutas, deberían evitarse hasta que las heces vuelvan a ser normales.

Referencias

The American Academy of Pediatrics, *Practice Parameter: The Management of Acute Gastroenteritis in Young Children*, 10/21/02

www.aap.org/policy/gastro.htm

www.cdc.gov/ncidod/hip/abc/facts10.htm

Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards: Guidelines for Out-of-Home Child Care Programs. Segunda Edición, 2002

por Jill Chamberlain Boyce, RN, PNP, MPH, 01/03