

## 10 consejos para tratar la gastroenteritis en los niños



- 1 Hidrátale en cantidad adecuada, pero poco a poco.**

Asegúrate de que tu hijo repone los líquidos y sales que está perdiendo, pero no le hagas beber demasiado de golpe, pues puede provocarle nuevos vómitos.
- 2 Apuesta por las soluciones de rehidratación y evita las bebidas isotónicas.**

Tomar sueros de rehidratación oral cada poco tiempo constituye una buena opción para evitar la deshidratación del niño. En cambio, las bebidas isotónicas están pensadas para adultos durante la práctica deportiva, por lo que no son recomendables.
- 3 Inicia su alimentación habitual en cuanto sea posible.**

El niño debe comer en cuanto tenga apetito, no es necesario ningún periodo de pausa o ayuno ni una dieta astringente. Ofrece alimentos de su dieta habitual que le resulten apetecibles –excepto los que contienen demasiada grasa o azúcares– e irá pidiendo más comida a medida que se vaya sintiendo mejor. Continúa con la hidratación entre las comidas o tomas.
- 4 No dejes de darle el pecho o el biberón.**

Si el niño es lactante, debe seguir tomando el pecho; si toma biberón, no necesitas cambiar la fórmula ni rebajar su concentración; y si toma papillas y purés, puedes seguir con su alimentación habitual.
- 5 Vigila ciertas señales de deshidratación.**

Sabrás si tu hijo está deshidratado si tiene los labios y la boca secos, lleva mucho tiempo sin orinar y tiene los ojos hundidos; y en bebés pequeños, si la parte blanda que tienen en la parte superior de la cabeza está hundida o están faltos de energía. Si observas estos signos, acude al pediatra.
- 6 Consulta a tu médico o farmacéutico sobre los probióticos.**

Pueden recomendarte probióticos para ayudar a repoblar la flora intestinal y acortar algo la duración de la diarrea.
- 7 Evita las medicinas, a no ser que te lo indique el pediatra.**

No existe medicación específica para la gastroenteritis vírica. Siguiendo las indicaciones de tu médico, puedes dar a tu hijo antipiréticos para aliviar la fiebre, pero no son necesarios los antieméticos ni antidiarreicos.
- 8 Máxima higiene para prevenir el contagio.**

Enseña a tu hijo a lavarse las manos cuidadosamente con agua tibia y jabón después de ir al baño y antes de comer. Por tu parte, procura hacer lo mismo, sobre todo después de ir al servicio, tras cambiar los pañales o asear a tu pequeño y antes de cocinar y comer. Y tras un episodio de vómitos o diarrea dentro del hogar, limpia y desinfecta las superficies que se hayan podido contaminar, pues el contacto directo puede producir el contagio.
- 9 No lo lledes a la escuela hasta que esté mejor.**

Espera a que se encuentre mejor para llevarlo al colegio o la guardería, pues puede contagiar a sus compañeros.
- 10 Acude al pediatra si observas ciertos síntomas.**

Si aprecias signos de deshidratación en el niño, si presenta fiebre alta o no cede o si ves sangre en sus deposiciones, acude inmediatamente al médico con tu hijo.