

Recomendaciones Útiles en Pediatría: VÓMITOS (mayores de 24 meses)

¿QUE SON LOS VÓMITOS Y QUÉ LOS PUEDEN CAUSAR?

La náusea es la sensación de tener ganas de vomitar. El vómito es expulsar el contenido del estómago a través de la boca.

Son relativamente frecuentes en los niños/as, generalmente como síntoma acompañante de infecciones víricas gastrointestinales y otras infecciones. Se inician de manera súbita y se curan espontáneamente sin necesidad de tratamiento de 24 a 48 horas..

RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A MANEJAR LOS VÓMITOS EN CASA

- **Para evitar contagios el lavado de manos** tanto de los más pequeños/as como del resto de los miembros de su familia es fundamental, especialmente antes de preparar alimentos, antes de comer, después de ir al baño o cambiar los pañales, este simple acto reducirá en gran medida el riesgo de contagio. Los microorganismos causantes de la diarrea se transmiten por vía mano-boca, los niños/as enfermos/as pueden contagiar la enfermedad normalmente mientras duran los síntomas incluso unos días después, por lo tanto es muy importante extremar las medidas de higiene durante esos días.
- **Recomendaciones dietéticas para mantener una correcta hidratación**
 - Las/os niñas/os que vomitan pueden continuar comiendo si así lo desean, aunque es muy habitual que pierdan el apetito o este disminuya mientras continúan los síntomas.
 - Si los vómitos son frecuentes y no tolera alimentos hay que dar líquidos en cantidades pequeñas (una cucharada cada 5-10 minutos) para evitar la deshidratación.
 - **La solución de rehidratación oral de venta en farmacia** son el tratamiento básico para reponer las pérdidas provocadas por los vómitos.
 - Evite zumos industriales, refrescos comerciales o las fórmulas caseras porque la composición de azúcares y sales no es adecuada para los niños/as.
 - Si los líquidos son bien tolerados, se puede aumentar la frecuencia y la cantidad, e ir ofreciendo alimentos suaves que le apetezcan, sin forzar.
 - Una dieta basada en hidratos de carbono (arroz, trigo, patatas, pan...), yogures, frutas y vegetales es adecuada y ayudará a aliviar el malestar asociado al proceso. Evite alimentos con alto contenido en grasa o muy condimentados.



• Vigilar deshidratación

Los vómitos pueden causar deshidratación. Los signos de deshidratación más frecuentes son: sed intensa, disminución de la cantidad de orina, (no ir al baño o no mojar el pañal en más de 6 horas) y tener la boca o lengua muy secas.

Para mantener una correcta hidratación se recomienda la solución de rehidratación oral.

Para mantener una correcta hidratación se recomienda la solución de rehidratación oral



¿QUÉ ES LA REHIDRATACIÓN ORAL?

La solución de rehidratación oral, es una fórmula líquida, de venta en farmacia, que contiene agua, azúcar y electrolitos (sodio, potasio, cloro) que se pierden con los vómitos y la diarrea.

Este preparado no cura los vómitos, pero beberlo ayuda a prevenir y tratar la deshidratación. Es importante seguir las indicaciones del prospecto para su correcta preparación:



- Calcular la cantidad de preparado a administrar en función del peso del niño/a.
- Medir la cantidad de líquido con el medidor comercial o envase con escala de medición de volumen.
- Dar preparado cada 5 minutos aproximadamente o en función de la tolerancia, durante unos 60-90 minutos.
- Después de que haya tomado el preparado de rehidratación oral, dar a probar pequeñas cantidades de alimentos ligeros, por ejemplo yogurt, pan, arroz...
- Si rechaza tomar el líquido del preparado o si vomita justo tras la toma, se deberán vigilar los signos de deshidratación.

¿CUÁNDO CONSULTAR CON SU PROFESIONAL SANITARIO/A?



- ⚠ Si las náuseas y vómitos impiden ingerir líquidos, o vomita aunque no tome nada.
- ⚠ Si vomita frecuentemente (más de 5 vómitos cada 12 horas) o si los vómitos persisten más de 48h.
- ⚠ Si presenta sed intensa, si observa disminución de la cantidad de orina (no ir al baño o no mojar el pañal en más de 6 horas), ojos hundidos, frialdad en las manos y pies, boca seca, sequedad de la mucosa oral o lengua o escasez de lágrimas cuando llora.
- ⚠ Si su temperatura es mayor de 38,5°C.
- ⚠ Si tiene un dolor abdominal intenso.
- ⚠ Si los vómitos son verdes, presentan sangre o si se producen de forma repentina y brusca.
- ⚠ Si el abdomen está muy hinchado, los vómitos son muy frecuentes, lleva uno o varios días sin hacer deposiciones ni expulsa gases.
- ⚠ Si se encuentra decaído, adormilado o con intenso malestar general.