

## Cuidados en el Hogar en caso de Enfermedades Diarreicas en menores de 5 años

La diarrea es una enfermedad muy común que se puede presentar a cualquier edad; sin embargo existe un riesgo alto de muerte cuando afecta a un niño menor de 5 años. Este padecimiento se presenta con mayor frecuencia en la temporada de calor, por eso queremos darte algunas recomendaciones útiles que puedes realizar en tu hogar en caso de que tu niño(a) enferme:

### Por lo que respecta a su alimentación:

- Dar el pecho materno con más frecuencia.
- No suspender la alimentación; ésta debe mantenerse de la manera habitual y en su caso tomar el pecho materno.
- Dar alimentos frescos, desinfectados, recién preparados, bien cocidos y ofrecerlos como puré o papilla en el periodo de recuperación intestinal; posteriormente ofrecerlos siguiendo su dieta habitual según su edad.
- Ofrecer los siguientes líquidos: Vida Suero Oral, atoles de cereal (arroz), sopas, caldos, té (excepto té negro y anís de estrella), agua de frutas frescas sin azúcar y agua de coco verde.
- Ofrecer alimentos astringentes en tanto dure la diarrea, tal y como: plátano, pera, manzana, chayote, zanahoria, papa, pollo y arroz, etc.
- No dar bebidas endulzadas con miel o azúcar, bebidas deportivas con saborizantes artificiales, jugos



comerciales o refrescos, ya que por su alto contenido de azúcar agravan la diarrea.

- Cuando el niño(a) se cure de la diarrea, ofrecer una comida más al día hasta recuperar el peso que tenía antes de enfermar.

## Síntomas de deshidratación:

- Letargo o irritabilidad
- Sed intensa
- Boca seca
- Ausencia de lágrimas
- Ojos hundidos
- Ausencia o disminución de la orina

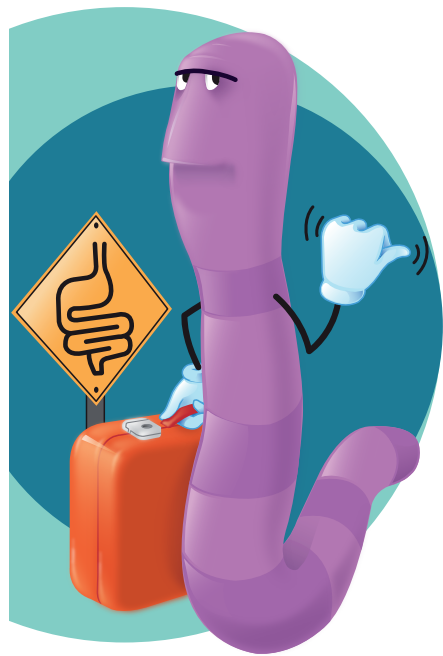
## En caso de deshidratación:

Utiliza Vida Suero Oral. Para prepararlo de manera correcta, toma en cuenta los siguientes pasos:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Mide en un recipiente limpio un litro de agua potable a temperatura ambiente. Evita el uso de agua caliente.
3. Vierte todo el polvo de un sobre y mezcla bien hasta disolverlo.
4. Ofrece con taza y cuchara a libre demanda después de cada evacuación o vómito en las siguientes dosis:
  - Para los niños menores de un año, ofrece  $\frac{1}{2}$  taza de Vida Suero Oral por cada evacuación o vómito.
  - Para los mayores de un año, ofrece una taza de Vida Suero Oral por cada evacuación o vómito.

Continúa ofreciendo Vida Suero Oral en estas dosis hasta que desaparezca la diarrea.

5. Para evitar que vomite el Vida Suero Oral no lo administres con biberón.
6. Mantén cubierto el recipiente en el que preparaste el Vida Suero Oral y desecha el Vida Suero Oral no utilizado a las 24 hrs. posteriores a su preparación.



## Vigila siempre los datos de alarma:

La identificación temprana de los signos de alarma disminuye la mortalidad en menores de cinco años. No dudes en llevar a tu hijo(a) a consulta si la diarrea no disminuye o si el menor muestra alguno de los siguientes signos o síntomas:

- Tiene mucha sed.
- Fiebre alta y persistente.
- Más de 3 evacuaciones en una hora.
- Vómito persistente.
- No come ni bebe.
- Hay presencia de sangre y/o moco en las evacuaciones.
- Si muestra los signos o síntomas de deshidratación arriba mencionados.



## LA AMENAZA MÁS GRAVE DE LAS ENFERMEDADES DIARREICAS ES LA DESHIDRATACIÓN

TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO

### Fuentes:

1. Enfermedades diarreicas. OMS 2017. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease>
2. Cómo prevenir enfermedades diarreicas y deshidratación. Secretaría de salud 2015. <https://www.gob.mx/salud/articulos/como-prevenir-enfermedades-diarreicas-y-deshidratacion>
3. Aprende a prevenir las Enfermedades Diarreicas Agudas, CeNSIA 2018. disponible en: <https://www.gob.mx/salud/censia/articulos/enfermedades-diarreicas-agudas-edas-131075?state=published>
4. Cuidados en el hogar para enfermedades diarreicas agudas en menores de 5 años, Secretaría de Salud del Estado de Nuevo León, México, disponible en: <http://www.saludnl.gob.mx/drupal/cuidados-en-el-hogar-para-enfermedades-diarr%C3%A9icas-agudas-en-menores-de-5-a%C3%B1os>