

# Recomendaciones generales relacionadas con la diarrea

## ¿Qué es?

La diarrea sucede principalmente en los niños pequeños. Ocasionalmente, las complicaciones de diarrea pueden ser graves y tener riesgo de muerte. La diarrea provoca pérdida de agua y minerales (electrolitos, como potasio) y puede ocasionar deshidratación. Los niños y especialmente los bebés se pueden deshidratar con mucho más rapidez que los adultos; por lo tanto, es importante hacer recuperar el líquido perdido.

La diarrea ocurre cuando hay movimiento intestinal o de defecación con mayor frecuencia, de consistencia más blanda y líquida que lo normal.

La materia fecal puede tener un color diferente, como verde o amarillento, tener mucosidad y en el caso de enfermedades más graves puede tener sangre.

La diarrea puede estar acompañada de dolor de estómago, dolor de cabeza, fiebre o vómito y a menudo se la llama gastroenteritis o "gripe estomacal". Puede durar un par de días, aunque la mayoría de los episodios de diarrea no aguda duran de tres a seis días.

## ¿Qué ocasiona la diarrea?

La diarrea puede provenir de una variedad de causas, incluyendo infección por un virus (como el enterovirus o rotavirus: E. coli, shigella, salmonella, Campylobacter), por un parásito (giardia, amebas); por medicamentos (antibióticos) o por alergias o intoxicación por alimentos. Algunos niños tienen estómagos muy sensibles que provocan nerviosismo, y que a su vez, éste puede llegar a ocasionar diarrea. Algunos alimentos como las cerezas o las uvas también pueden ocasionar diarrea en algunos niños.

La causa más común de diarrea grave es por haber contraído rotavirus: una infección en el tracto digestivo. En los Estados Unidos, afecta a cuatro de cada cinco niños antes que de cumplir los 5 años. Esta incidencia del rotavirus aumenta de noviembre a abril y es particularmente común en los ambientes de servicios de cuidado de niños.

## ¿Cómo se propaga?

La diarrea infecciosa se propaga de varias formas. Puede propagarse de persona a persona cuando un niño o adulto entra en contacto directo con el virus o bacteria de la materia fecal de un individuo infectado y luego pasa el virus a la boca. Esto se conoce con el nombre de transmisión fecal oral. La persona también puede contagiarse al tocar una superficie contaminada y luego llevarse la mano a la boca. En los establecimientos de cuidado de niños, los gérmenes pueden estar en las personas a cargo del cuidado de los niños o en la mano de un niño, un juguete, una superficie de juego, los alimentos y aún en las mesas para jugar con agua.

Un estudio reciente en los centros de cuidado de niños demostró que la forma más común de contaminación por materia fecal está

en la mano de los niños y del personal. Los niños en pañales y las personas a cargo de ellos que les cambian los pañales están en mayor riesgo de tener diarrea. Recordar limpiar y sanitizar el área donde se cambian los pañales y seguir las pautas del buen lavado de manos porque esa es la clave para prevenir la propagación de diarrea: los guantes no garantizan protección.

## ¿Cuáles son los indicios y síntomas?

Los síntomas típicamente comienzan con dolor abdominal seguido de defecación blanda que por lo general no dura más de unos cuantos días. Otros síntomas incluyen fiebre, pérdida de apetito, náusea, vómito, pérdida de peso y deshidratación.

## ¿Cuándo es contagiosa?

El período contagioso puede variar según la causa de la diarrea. La mayoría de las diarreas infecciosas ocasionadas por virus es contagiosa por uno o dos días antes del inicio de los síntomas y puede continuar siendo contagiosa por unos días después de que la diarrea haya pasado. Después de la exposición, otra persona puede desarrollar diarrea de un día a varias semanas después, dependiendo de la infección específica.

## ¿Cómo se la trata?

En cuanto el proveedor de servicios de cuidado de niños se da cuenta de que el niño tiene diarrea, debe avisarle a los padres. Si el niño demuestra otros indicios de enfermedad, como fiebre o vómito, o si la diarrea es frecuente y el niño tiene menos de 2 años de edad, se debe consultar con el profesional de salud del niño para pedir recomendaciones específicas.

Debido a que la diarrea ocasiona defecaciones líquidas frecuentes, el organismo pierde agua y sales, por lo que el tratamiento más importante para un niño pequeño con diarrea es la recuperación de líquidos. En la forma más común y leve, no se realizan análisis de materia fecal ni se recetan antibióticos. **Si la diarrea aparece repentinamente, es severa y tiene sangre, o si el niño tiene fiebre alta, es necesario que el niño sea visto por un profesional de salud inmediatamente.** Los niños menores de 3 años de edad con diarrea severa corren mayor peligro de deshidratación debido a la pérdida de líquidos en proporción al tamaño tan pequeñito del cuerpo. Todos los años, la internación para volver a hidratar al niño de forma oral o endovenosa es la causa de un 10 por ciento de las internaciones de niños en los hospitales de Estados Unidos.

Actualmente se recomienda a los proveedores de servicios de cuidado de niños y a los padres que vuelvan a hidratar a los niños que demuestren indicios iniciales de diarrea para evitar posibles complicaciones graves por la deshidratación. En cuanto aparezcan los primeros indicios de diarrea, se debe hacer que el niño tome pequeñas cantidades de líquidos incoloros con frecuencia. Es posible que el profesional de salud recomiende que se le dé al niño una solución de electrolitos (OES, por las siglas en inglés) como Pedialyte, Infalyte u otros productos sin marca.

Siempre que sea posible, de una solución de electrolito oral en vez de dar jugos, bebidas deportivas, Kool-Aid o té porque estos tienen alto contenido de azúcar que pueden empeorar la diarrea. NUNCA debe dar medicamentos para la diarrea a los niños, a menos que así lo recete el médico. Si el niño tiene apetito se recomienda ofrecerle un régimen alimenticio normal pero aumentar el consumo de líquidos.

### Indicios de deshidratación

1. Incapacidad o negarse a tomar líquidos.
2. Disminución de la cantidad de lágrimas al llorar o disminución de la cantidad de líquido que se elimina al orinar, lo cual quiere decir que puede haber menos cantidad de pañales mojados.
3. Boca seca y pegajosa, aumento de sed, ojos hundidos o espacio hundido y blando (fontanela) en la coronilla.
4. Somnolencia o desganado inusual.

### Excluya del establecimiento a los niños por motivo de diarrea cuando:

- No se pueda contener la defecación en un pañal o si la diarrea está ocasionando accidentes a niños que ya saben ir al baño solitos.
- Frecuencia de defecación: si es el doble de lo normal por día para el niño en particular
- Presencia de sangre o mucosidad en la materia fecal, o si la materia fecal es completamente negra o de color muy pálido.
- Deshidratación
- El niño no se siente lo suficientemente bien como para participar o si necesita más atención de la que el personal puede brindarle de forma segura
- Si el inicio es súbito y severo con fiebre, o si la fiebre o diarrea continúan, o si el niño ha estado expuesto a diarrea infecciosa. En tal caso un profesional de salud debe revisar al niño debe y hacerle análisis.

### ¿Cómo puede ayudar a limitar la propagación de la diarrea?

1. Para prevenir la propagación de la diarrea, el lavado de manos es la línea de defensa más importante tanto para las personas a cargo del cuidado de los niños como para los mismos niños. El uso de guantes no reemplaza la necesidad de lavarse las manos.
2. El personal y los niños siempre se deben lavar las manos después de ir al baño, después de ayudar a un niño a ir al baño (ayude a los niños en edad de aprender a caminar y a los niños pequeños a lavarse bien las manos), y después del cambio de pañales.
3. El personal y los niños siempre deben lavarse las manos antes y después de preparar o servir alimentos o después de comer.
4. Los niños siempre deben lavarse las manos cuando lleguen al establecimiento de cuidado de niños y después de regresar de jugar al aire libre varias veces al día.
5. Desinfecte diariamente los juguetes, baños y las superficies donde se preparan los alimentos.
6. Use toallas de papel descartable para el lavado de manos.
7. Use cobertores descartables en las superficies donde se cambian los pañales y desinfecte esas superficies después de cada uso.

8. Avise a los padres de los niños que han tenido contacto directo con un niño con diarrea. Los padres deben consultar al profesional de salud del niño si al niño le da diarrea.
9. De ser posible, los niños que usan pañales deben estar a cargo de proveedores de cuidado de niños diferentes que los demás y estar en una sala separada de los niños que ya saben ir al baño solitos.
10. Los niños siempre deben usar ropa por encima de los pañales.
11. Siempre use pañales revestidos de forros exteriores a prueba de agua o calzones de plástico que puedan contener bien la defecación líquida y la orina.
12. Se debe usar agua caliente y jabón para lavar bien todos los cuchillos, tablas y mesones que tuvieron contacto con carne, pollo o pescado crudo después de cada uso y antes de usarlos con otros alimentos.
13. Nunca compre comida pasada o dañada. Fíjese en las fechas de la etiquetas y guarde todos los productos perecederos en el refrigerador y sírvalos inmediatamente después de haberlos preparados.
14. No permita que los niños beban agua de fuentes de agua estancada; por ejemplo de agua de charcos.
15. Los niños se deben lavar las manos antes y después de usar la mesa para jugar con agua y no se debe permitir que ningún niño tome esa agua. Se debe cambiar a diario el agua de la mesa para jugar con agua.

**IMPORTANTE.** Avise al departamento de salud local si tiene a dos o más de dos niños con diarrea en su establecimiento dentro de un período de 48 horas. Asimismo, avise al departamento de salud local si se entera que un niño de su establecimiento tiene diarrea debido a shigella, Campylobacter, salmonella, giardia, cryptosporidio o E. coli. En caso de que la diarrea haya sido ocasionada por alguna de estas infecciones, el profesional de salud o el funcionario de salud pública debe dar autorización antes de que se le permita al niño regresar al establecimiento.

### Volver a dar alimentos después de un caso de diarrea

Los niños con diarrea leve y que no se deshidrataron, deben continuar consumiendo alimentos apropiados para su edad. Los niños con diarrea leve podrán tolerar la fórmula o los productos lácteos y se debe continuar dando leche materna al niño. Si se ve que el niño está hinchado o tiene gases después de beber productos lácteos o fórmula, se debe consultar con el profesional de salud para solicitar recomendaciones para un cambio provisorio en el régimen alimenticio. Se debe evitar el consumo de alimentos grasosos o de alto contenido de azúcar, como refrescos o jugos, hasta que la defecación haya vuelto a la normalidad.

### Referencias en inglés

Aronson, S. and Shope, T. (Eds.) (2009) *Cómo controlar las enfermedades infecciosas en las escuelas y establecimientos de cuidado de niños*, Academia Estadounidense de Pediatría.

*Cuidando a nuestros niños: Normas Nacionales del Desempeño de Salud y Seguridad: Pautas para programas de servicios de cuidado de niños fuera del hogar.* Segunda edición, 2002