

## Diarrea



### Su hijo tiene diarrea.

Una persona con diarrea tiene heces frecuentes, sueltas o acuosas. Es posible que su niño también tenga cólicos y/o náuseas y vómitos. La diarrea puede ser provocada por ciertos medicamentos, un cambio en la dieta o microbios.

Muchos casos de diarrea son provocados por microbios que pueden propagarse entre los miembros de la familia. Hay cosas que usted puede hacer para evitar que otras personas del hogar se enfermen de diarrea.

### Cosas que se pueden hacer en la casa:

- **¡Lávese las manos y lave las manos de su niño!** Lavarse las manos evita la propagación de gérmenes.
- Una persona que tiene diarrea no debe preparar comida para los otros miembros de la familia.
- Lávese las manos cuando prepare comida o después de haber ido al baño.
- También enséñele a su hijo a lavarse las manos.
- Limpie el baño y la cocina con un desinfectante que mate las bacterias y los virus.
- Limpie los juguetes con los que el niño enfermo haya jugado con un desinfectante que mate a las bacterias y los virus. Toallitas y los juguetes de peluche lavables pueden lavarse en agua caliente.

### Cómo cuidar al niño con diarrea:

- Déle a su hijo muchos líquidos para reemplazar los líquidos que se pierden por la diarrea. Puede que el proveedor de cuidado médico de su hijo le diga que le ofrezca soluciones orales de rehidratación como Pedialyte®, Ceralyte® u Oralyte®. Si su hijo no está vomitando, es bueno darle agua. A veces los niños están más dispuestos a tomar líquidos si se ofrecen en forma congelada o granizada y pueden comerse con cuchara. Su niño puede tomar Pedialyte Freezer Pops o trocitos de hielo.

Si su hijo no está vomitando, puede comer la mayoría de las comidas que **no sean dulces y que no tengan mucha grasa**. Algunos ejemplos de alimentos que puede ofrecerle a su hijo son:

- Cereales de arroz, trigo y avena
- Galletas sin sabor o pan
- Yogurt
- Verduras
- Frutas frescas o enlatadas, sobre todo, bananas o puré de manzana
- Sopas hechas con verduras y almidones, como sopa de verduras con arroz
- Pollo (hervido u horneado), sin la piel

Para evitar que se empeore la diarrea y hasta que su hijo se recupere, **NO le dé:**

- Leche o jugo de frutas
- Comida con grasa, como hamburguesas, papas fritas o pizza
- Mantequilla o jugo de carne (gravy)
- Comidas o bebidas con mucha azúcar, como refrescos con gas o té dulce

Póngase en contacto con el proveedor de cuidado médico de su hijo si ocurre alguno de los siguientes síntomas:

- Tiene diarrea mucosa o la diarrea contiene sangre o si las heces parecen negras
- Sigue con diarrea por más de 3 días
- A su hijo le duele mucho el estómago
- Su hijo no orina con la frecuencia acostumbrada
- La boca y los ojos de su hijo se ven secos
- Su hijo tiene temperatura de 101°F o superior tomada por la boca o de 100°F o superior tomada en la axila.
- Su hijo también está vomitando.
- Su hijo se comporta como si estuviera muy enfermo.

**Información de la lista de exclusión de guarderías y escuelas de DHEC: en ciertas situaciones, se puede excluir de las guarderías o las escuelas a los niños con diarrea hasta que la diarrea se haya parado o hasta que el proveedor de cuidado médico determine que el niño ha mejorado lo suficiente para poder volver a la escuela. Para mayor información sobre la exclusión de niños con diarrea, véase las listas de exclusión de la escuela o guardería por enfermedades contagiosas de DHEC en [www.scdhec.gov/health/disease/exclusion.htm](http://www.scdhec.gov/health/disease/exclusion.htm)**

**Las marcas en este documento sólo sirven como ejemplos. DHEC no promociona ninguno de los productos mencionados en este documento.**

Nombre del niño \_\_\_\_\_

Enfermera de la escuela \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Escuela \_\_\_\_\_

Número de teléfono de la escuela ( \_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

