



## ¿Cuánto líquido dar?

- El niño debe ser hidratado con cada episodio de diarrea y, en general, el mismo niño, orienta con su sed la necesidad o no de más sales de rehidratación.
- Para menores de dos años dar un cuarto a media taza de líquidos (dependiendo la cantidad de heces).
- De dos años a diez años dar media taza de líquido (dependiendo la cantidad de heces).
- Para ambos casos cuantificar los líquidos perdidos por heces para sustituirlos.

## ¿Cuándo se debe dirigir de inmediato al hospital?

Si presenta:

- Deposiciones líquidas con mucha frecuencia
- Vómito frecuente
- Tiene mucha sed
- No come ni bebe normalmente
- Tiene fiebre
- Hay sangre en las heces
- Si continúa con la diarrea, no mejora.

## Recomendaciones

- Si el niño recibe leche materna darle con más frecuencia y ofrecer sales de hidratación además de la leche materna.
- Dar pequeños sorbos de líquido.
- Si el niño es mayor de seis meses y no se alimenta de leche materna, darle uno o varios de los siguientes líquidos a base de papa, plátano o arroz tostado.
- Seguir dando alimentos al niño para prevenir la desnutrición, especialmente aquellos alimentos que contienen zinc, como las carnes, pescado, yema de huevo, carne de cordero, hígado, ostras, aves, sardinas, legumbres, cereales y soya).

**Recuerda: los niños de menos de seis meses, NO deben recibir líquidos caseros basados en alimentos fuentes de almidón porque tienen limitaciones para su digestión.**

A continuación se presentan tres recetas de líquidos caseros adecuados para prevenir la deshidratación en el hogar:

### **Líquido basado en papa**

**Ingredientes:** Dos papas de tamaño mediano, media cucharadita de sal, un litro de agua.

**Preparación:** Se pelan y se pican las papas, se pone una olla con un litro de agua y media cucharadita de sal, se pone a cocinar durante media hora, se licua y se deja enfriar, y se le da al niño.

### **Líquido basado en plátano**

**Ingredientes:** Medio plátano verde, un litro de agua, media cucharadita de sal.

**Preparación:** Se pela y se pica medio plátano verde, se pone en la olla con un litro de agua y media cucharadita tintera de sal, se cocina durante media hora, se licua, se deja enfriar y se le da al niño.

### **Líquido basado en arroz tostado**

**Ingredientes:** Ocho cucharadas de arroz, media cucharadita de sal, un litro de agua

**Preparación:** se tuesta el arroz en un sartén, sin agregar grasa, cuando esté tostado se muele, se pone en la olla ocho cucharadas soperas rasas de polvo de arroz tostado, un litro de agua y media cucharadita tintera de sal, se cocina por quince minutos, se deja enfriar y se le da al niño.

Fuente: Área Gestión de Servicios en Salud (AGESA)



Cultura del  
**Autocuidado**  
Viva Bien, Viva Saludable

## ¿Qué es una Enfermedad Diarreica Aguda (EDA)?



VIGILADO Supersalud

Dirigido a: Usuarios del Subsistema de Salud de la Policía Nacional

Línea de Atención al Usuario:

018000 111143

Línea de Apoyo Emocional:

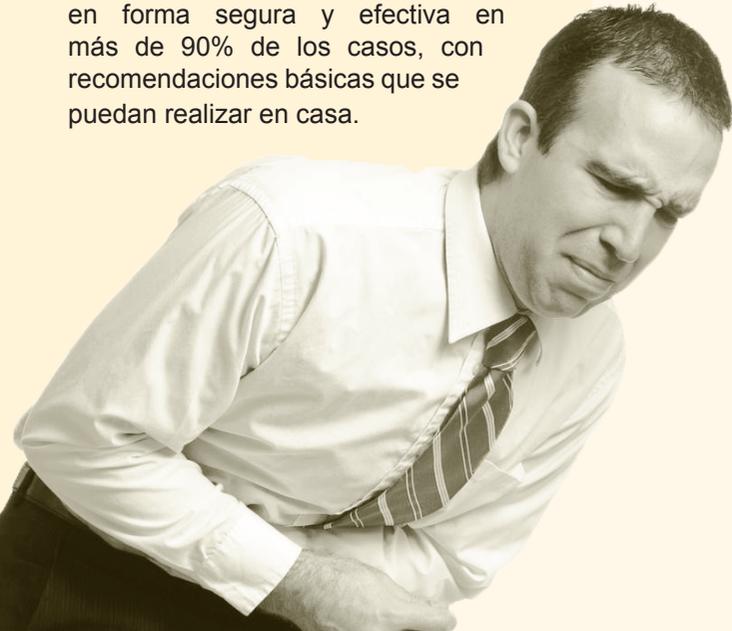
018000 110488

# ¿Qué es una enfermedad diarreica aguda?

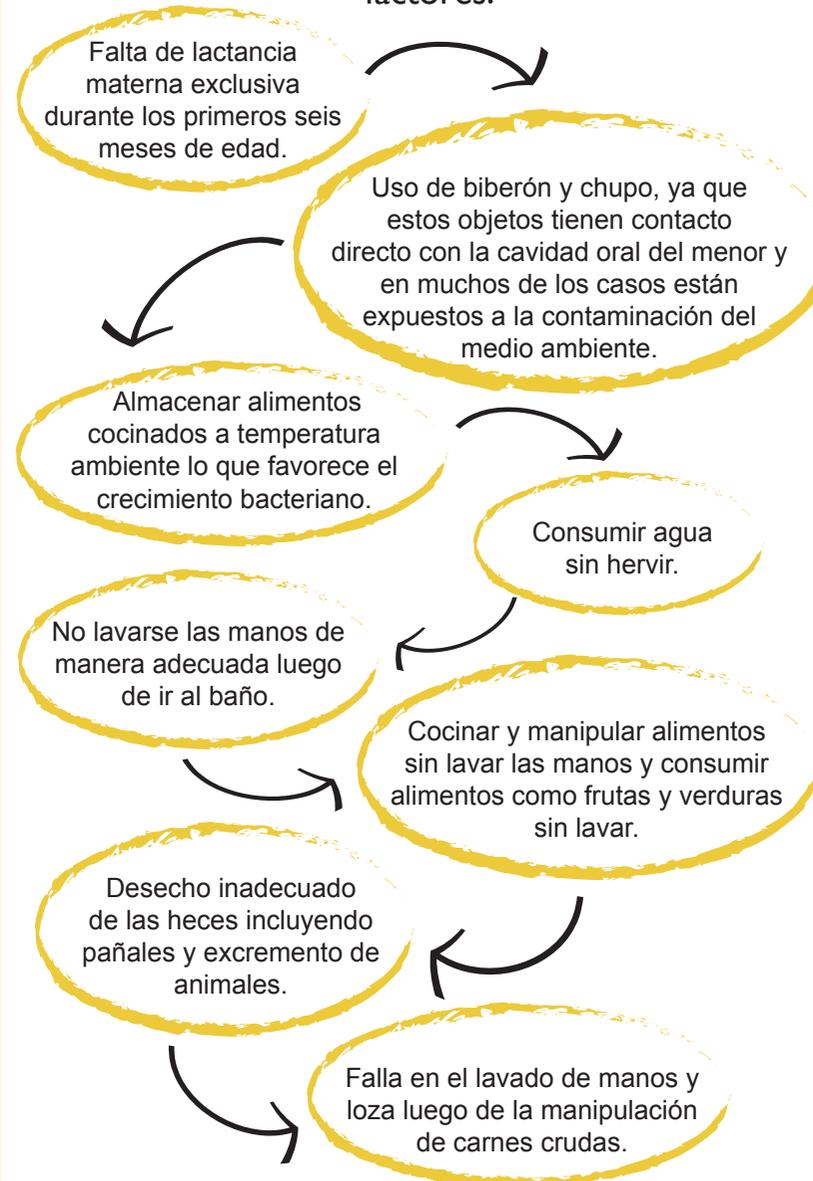
La diarrea es un aumento en la frecuencia y cambio en la consistencia de las deposiciones, observándose más líquidas, acompañada en algunas veces de sangre y moco.

Los bebés que se alimentan exclusivamente con leche materna tienen heces blandas o acuosas, pero no se consideran diarrea. La madre puede reconocer la diarrea porque la consistencia o frecuencia, es diferente a la normal.

La mayoría de las muertes que ocurren por diarrea son producidas por la deshidratación, puede ser tratada en forma segura y efectiva en más de 90% de los casos, con recomendaciones básicas que se puedan realizar en casa.

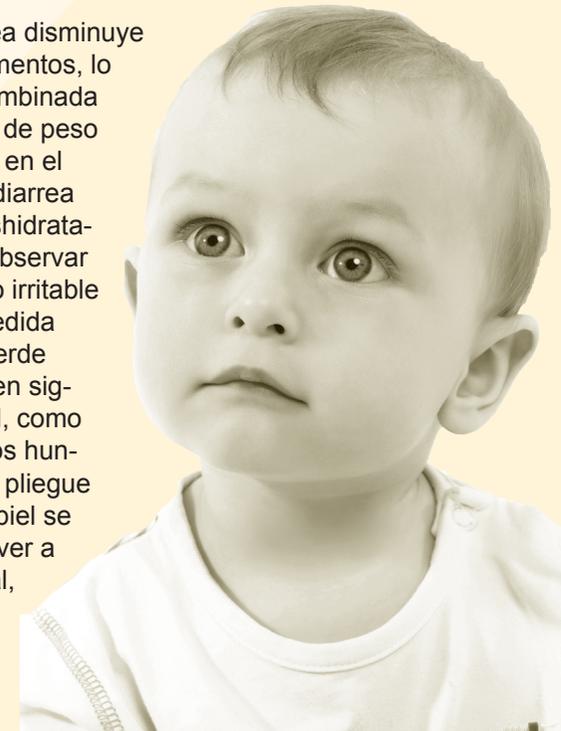


Es más probable que los niños desarrollen esta enfermedad si están expuestos a los siguientes factores:



## ¿Qué consecuencias trae la diarrea?

Durante la diarrea disminuye la ingesta de alimentos, lo que en forma combinada produce pérdida de peso y estancamiento en el crecimiento. La diarrea conlleva a la deshidratación, se puede observar el niño inquieto o irritable al principio. A medida que el cuerpo pierde líquidos, aparecen signos de gravedad, como somnolencia, ojos hundidos, al realizar pliegue en abdomen, la piel se demora para volver a su estado normal, no puede beber o bebe con dificultad, o con mucho afán.



## ¿Cómo tratar la deshidratación?

Solución de Sales de Rehidratación Oral: para prevenir la deshidratación, (sobre o frasco).

Agua combinada con una dieta que incluye alimentos fuente de almidón como arroz y papa, de preferencia con sal.

