

19 de febrero de 2016

GASTROENTERITIS

La gastroenteritis aguda (GEA) es un síndrome clínico de comienzo brusco caracterizado por diarrea acompañada o no de náuseas, vómitos, fiebre o dolor abdominal como consecuencia de una infección del tracto gastrointestinal.

Se caracteriza por disminución de la consistencia de las heces (blandas o líquidas) y/o un incremento en la frecuencia de evacuación (más de 3 en 24 horas) con o sin fiebre o vómitos, de una duración habitualmente menor de 7 días y nunca superior a 14 días.

Tratamiento

En cuanto al abordaje terapéutico hay que tener en cuenta que la rehidratación es la clave del tratamiento, debe llevarse a cabo tan pronto como sea posible y durante el tratamiento de la GEA no debe interrumpirse la alimentación regular. Generalmente los fármacos no son necesarios, sin embargo, la duración y la intensidad de los síntomas pueden reducirse mediante probióticos (en cualquier farmacia venden unos sobres que son muy eficaces para restitución de la flora bacteriana)

El síntoma de diarrea suele tratarse con dieta astringente: sopa de arroz, sopa de zanahoria, puré de patatas y zanahorias, sopa de pescado, huevo pasado por agua, duro o en tortilla, pescados blancos cocido o a la plancha, carne de ave cocida o a la plancha (sin piel) y fruta como manzana asada, manzana oxidada con unas gotas de limón (rallada o pelada y partida en trozos dejando al aire un rato para que se oxide), membrillo, plátano maduro, el pan blanco tostado.

Para evitar la deshidratación es aconsejable bebidas con sales minerales o unos sobres que venden en la farmacia (Citorsal, Sueroral...), que deben ser diluidos en agua y se pueden tomar a lo largo del día.

Nunca ayuno total, ya que el niño tendrá falta de nutrientes que sumado a su diarrea o sus vómitos no es buena para su salud e impiden la mejoría.

¿CÓMO ACTUAR?

- ✓ Niños lactantes: la leche materna es idónea para ellos.
- ✓ Niños con fórmulas lácteas: seguiremos con ella, no introducir alimentos en esta fase, esperar a la recuperación.
- ✓ Niños con alimentación normal: misma alimentación que comía antes, sin forzar, y dándoles lo que más les guste. Evitaremos mucho contenido en aceite e intentaremos evitar fritos y comidas copiosas.

Sara Jiménez Rodrigo

Enfermera Escolar. Nº de col. 76980