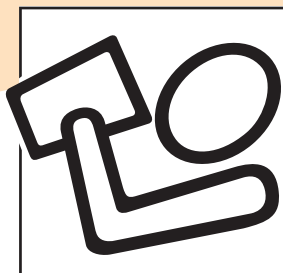




UNICEF/99-0234/Prozzi

**Por qué es importante actuar  
y compartir información  
sobre**



# La diarrea

La diarrea causa la muerte de más de 1 millón de niños cada año debido a la deshidratación y la desnutrición. Los niños corren un mayor riesgo de morir de diarrea que los adultos, ya que su cuerpo contiene menos agua y se deshidratan con más rapidez. Alrededor de 1 de cada 200 niños que contraen la diarrea mueren debido a la enfermedad.

Los gérmenes ingeridos por vía bucal, especialmente los que se crían en las heces, son los causantes de la diarrea. Esto ocurre con mayor frecuencia cuando la eliminación de materia fecal es deficiente, cuando no existen prácticas adecuadas de higiene o cuando no hay agua potable limpia, o cuando no se amamanta a los lactantes. Los niños de corta edad que reciben leche materna exclusivamente no suelen contraer diarrea.

Si las familias y las comunidades trabajan de forma conjunta, con el apoyo de los gobiernos y de las organizaciones no gubernamentales (ONG), pueden tomar medidas útiles para evitar las condiciones que causan la diarrea.



# Mensajes fundamentales

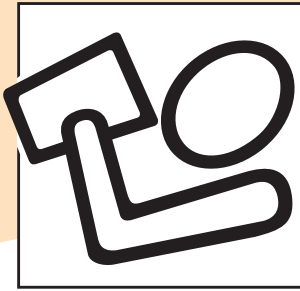
**Lo que todas las familias y comunidades  
tienen derecho a saber sobre**

## La diarrea

1. La excesiva pérdida de líquidos corporales provocada por la diarrea puede causar la muerte por deshidratación. Por ello es esencial que, en cuanto comience la diarrea, los niños reciban líquidos adicionales, así como los alimentos y bebidas habituales.
2. La vida del niño corre peligro si defeca varias veces excrementos acuosos durante el lapso de una hora o si las heces contienen sangre. Es necesario procurar la asistencia inmediata de un agente capacitado de la salud.
3. El amamantamiento puede reducir la gravedad y frecuencia de la diarrea.
4. Un niño con diarrea tiene que seguir comiendo con regularidad. Mientras se recupera de la diarrea necesita tomar por lo menos una comida adicional diaria, al menos durante dos semanas.



5. Si el niño se encuentra deshidratado y tiene una diarrea grave o persistente, sólo puede tomar una solución con sales de rehidratación oral o medicinas que hayan sido recomendadas por un agente capacitado de la salud. Otros medicamentos antidiarreicos son por lo general ineficaces y pueden resultar perjudiciales para el niño.
6. Para evitar la diarrea, es preciso eliminar todas las materias fecales en una letrina o un retrete o enterrándolas.
7. Las buenas prácticas de higiene protegen contra la diarrea. Es preciso lavarse completamente las manos con jabón y agua, o ceniza y agua, después de haber estado en contacto con materias fecales y antes de tocar los alimentos o de alimentar a los niños.



## Información complementaria

# La diarrea

**1. La excesiva pérdida de líquidos corporales provocada por la diarrea puede causar la muerte por deshidratación. Por ello es esencial que, en cuanto comience la diarrea, los niños reciban líquidos adicionales, así como los alimentos y bebidas habituales.**

Un niño tiene diarrea cuando hace una o varias deposiciones acuosas en un solo día. Cuanto mayor sea el número de deposiciones acuosas, más peligrosa será la diarrea.

Algunas personas piensan que beber líquidos puede empeorar la diarrea. *Tal recomendación es errónea.* Un niño que padezca diarrea debe recibir líquidos con la mayor frecuencia posible hasta que se detenga la diarrea. Beber grandes cantidades de líquidos ayuda a sustituir los fluidos perdidos durante la diarrea.

### Líquidos recomendados para un niño con diarrea:

- leche materna (las madres deben amamantar más de lo normal)
- sopas
- agua de arroz
- jugos de frutas frescas
- té poco cargado con un poco de azúcar
- agua de coco
- agua limpia de una fuente segura. Si existe la posibilidad de que el agua no esté limpia, es preciso hervirla o filtrarla
- sales de rehidratación oral (SRO) mezcladas con la cantidad apropiada de agua limpia. (Véase el recuadro en la página 83)

Para evitar la deshidratación, el lactante debe recibir leche materna con la mayor frecuencia posible, mientras que los demás niños deben beber la siguiente cantidad de líquidos cada vez que hacen una deposición acuosa:

- en el caso de niños menores de dos años: entre una cuarta parte y la mitad de una taza grande
- en el caso de niños de dos años o más: entre media y una taza grande llena.

La bebida debe darse directamente en una taza limpia, nunca con un biberón. Resulta difícil limpiar completamente los biberones y cuando están sucios pueden provocar diarrea.

Si el niño vomita, la persona que lo cuida debe esperar unos diez minutos y luego comenzar de nuevo a darle de beber despacio, con pequeños tragos cada vez.

El niño debe seguir recibiendo una cantidad adicional de líquidos hasta que cese la diarrea.

La diarrea suele terminar al cabo de tres o cuatro días. Si dura más de una semana, las personas encargadas del cuidado del niño deben procurar la ayuda de un agente capacitado de la salud.

---

**2. La vida del niño corre peligro si hace varias deposiciones acuosas en el lapso de una hora o si las heces contienen sangre. Es necesario procurar la asistencia inmediata de un agente capacitado de la salud.**

Los padres deben acudir inmediatamente a un agente de salud cuando el niño:

- hace varias deposiciones acuosas en una o dos horas
- presenta sangre en las deposiciones
- vomita con frecuencia
- tiene fiebre
- tiene mucha sed
- se niega a beber
- se niega a comer

- 
- tiene los ojos hundidos
  - parece estar débil o somnoliento
  - la diarrea persiste durante más de una semana.

Cuando un niño presenta *cualquiera* de estos síntomas es preciso que reciba urgentemente asistencia médica calificada. Mientras tanto, el niño debe recibir una solución de SRO u otros líquidos.

Si el niño hace varias deposiciones acuosas en una o dos horas y vomita, hay razones para preocuparse, ya que pueden ser síntomas del cólera. El cólera puede matar a un niño en cuestión de horas. Procure ayuda médica inmediatamente.

- El cólera puede propagarse en la comunidad mediante agua o alimentos contaminados. El cólera se produce por lo general en situaciones donde el saneamiento es deficiente y hay hacinamiento.
- Para limitar la propagación del cólera o la diarrea se pueden tomar varias medidas:
  1. Eliminar las materias fecales en letrinas o retretes o enterrarlas
  2. Lavarse las manos con jabón y agua, o ceniza y agua, después de entrar en contacto con materias fecales
  3. Utilizar agua potable segura
  4. Lavar, pelar o cocinar todos los alimentos.

---

### **3. El amamantamiento puede reducir la gravedad y frecuencia de la diarrea.**

La leche materna es la mejor fuente de líquido y de alimento para un niño de corta edad con diarrea. Es nutritiva y limpia y ayuda a combatir las enfermedades y las infecciones. Es muy difícil que un lactante que recibe amamantamiento exclusivo padezca diarrea.

La leche materna evita la deshidratación y la desnutrición y ayuda a reemplazar los fluidos perdidos. A veces se recomienda a las madres que den menos el pecho cuando un lactante tiene diarrea. *Este es un consejo equivocado.* Las madres deben seguir amamantando al lactante con mayor frecuencia que antes cuando tiene diarrea.

**4. Un niño con diarrea tiene que seguir comiendo con regularidad. Mientras se recupera de la diarrea necesita tomar por lo menos una comida adicional diaria, al menos durante dos semanas.**

Un niño con diarrea sufre una pérdida de peso que puede provocarle una rápida desnutrición. Por ello, necesita tomar todos los alimentos o líquidos que sea capaz de ingerir. Los alimentos pueden detener la diarrea y ayudar a que el niño se recupere con mayor rapidez.

El niño que tiene diarrea suele perder el apetito o vomitar y por ello puede resultar difícil que coma. Si el niño tiene alrededor de seis meses, los progenitores y las personas encargadas de su cuidado deben procurar que coma con la mayor frecuencia posible, ofreciéndole pequeñas cantidades de alimentos blandos o en puré, o sus alimentos preferidos. Estos alimentos deben tener una pequeña cantidad de sal. Los alimentos blandos resultan más fáciles de comer y tienen más fluidos que los alimentos más consistentes.

Los alimentos recomendados para un niño con diarrea son los purés de cereales y habichuelas, pescado, carne bien cocinada, yoghurt y frutas. Siempre que sea posible se añadirán una o dos cucharaditas de aceite a los cereales y las verduras. Los alimentos deben prepararse en el momento de tomarlos y el niño debe comer cinco o seis veces al día.

Para una plena recuperación es esencial que el niño siga recibiendo una alimentación adicional después de que cese la diarrea. En ese momento, el niño necesita tomar una comida adicional diaria, o recibir más leche materna al día, durante dos semanas como mínimo. Esto le ayudará a recuperar la energía y la alimentación que ha perdido como consecuencia de la enfermedad.



---

No puede considerarse que el niño esté plenamente recuperado de la diarrea hasta que no vuelva a pesar como mínimo lo mismo que en el momento de contraer la enfermedad.

Las cápsulas de vitamina A y los alimentos que contengan vitamina A ayudan al niño a recuperarse de la diarrea. Entre los alimentos que contienen vitamina A se encuentran la leche materna, el hígado, el pescado, los productos lácteos, las frutas y las verduras naranjas o amarillas y las legumbres.

---

**5. Si el niño se encuentra deshidratado y tiene una diarrea grave o persistente, sólo puede tomar una solución con sales de rehidratación oral o medicinas que hayan sido recomendadas por un agente capacitado de la salud. Otros medicamentos antidiarreicos son por lo general ineficaces y pueden resultar perjudiciales para el niño.**

Por regla general, la diarrea se cura por sí sola en el plazo de pocos días. El verdadero peligro es la pérdida de líquidos y nutrientes corporales que padece el niño, que puede causarle deshidratación y desnutrición.

A un niño no se le deben dar tabletas, antibióticos u otros medicamentos contra la diarrea a menos que los haya recetado un agente de salud calificado.

El mejor tratamiento contra la diarrea es beber muchos líquidos y sales de rehidratación oral (SRO) mezcladas con agua de manera apropiada.

Si no es posible obtener SRO, la deshidratación puede tratarse haciendo beber al niño una mezcla de cuatro cucharaditas rasas de azúcar y media cucharadita rasa de sal disueltas en un litro de agua limpia. Tenga cuidado cuando mezcle las cantidades, ya que un exceso de azúcar puede agravar la diarrea, y demasiada sal puede ser muy perjudicial para el niño. Una mezcla demasiado diluida no causa ningún daño y la pérdida de eficacia es mínima.

El sarampión provoca a menudo graves diarreas. La vacunación contra el sarampión también evita este tipo de afecciones diarreicas.

## La solución SRO

### Una bebida especial contra la diarrea

#### ¿Qué son las SRO?

Las SRO (sales de rehidratación oral) son una combinación especial de sales que, cuando se mezclan apropiadamente con agua segura, ayudan a rehidratar el cuerpo cuando se han perdido grandes cantidades de fluidos debido a la diarrea.

#### ¿Dónde se pueden obtener las SRO?

En la mayoría de los países, los sobres de SRO se pueden obtener en los centros sanitarios, farmacias, mercados y tiendas.

#### Preparación de las SRO:

1. Ponga el contenido de un sobre de SRO en un recipiente limpio. Lea las instrucciones en el sobre y vierta la cantidad correcta de agua limpia. Muy poca agua puede agravar la diarrea.
2. Mezcle las sales con agua solamente. No disuelva las SRO en leche, sopa, jugo de fruta o una bebida refrescante. No añada azúcar.
3. Agite la mezcla bien y désela al niño con una taza limpia. No use una botella.

#### ¿Cuál es la cantidad de SRO que debe administrarse?

Procure que el niño beba la mayor cantidad posible.

Un niño menor de dos años necesita por lo menos beber de una cuarta parte a la mitad de una taza grande de solución SRO después de cada deposición acuosa.

Un niño mayor de dos años necesita por lo menos beber la mitad de una taza grande o toda la taza de solución SRO después de cada deposición acuosa.

**Por lo general, la diarrea se cura en tres o cuatro días.**

**Si se prolonga más de una semana, es necesario consultar a un agente capacitado de la salud.**

---

## **6. Para evitar la diarrea, es preciso eliminar todas las materias fecales en una letrina o un retrete o enterrándolas.**

Los niños y los adultos pueden ingerir por vía oral gérmenes que causan la diarrea si las heces entran en contacto con el agua potable, los alimentos, las manos, los utensilios o las superficies que se emplean para preparar los alimentos. Las moscas que se posan sobre las materias fecales y luego en la comida transmiten también los gérmenes que causan diarrea. Cubrir los alimentos y el agua para beber es un buen sistema para evitar este tipo de propagación por las moscas.

Todas las heces, incluso las de los lactantes y los niños de corta edad, son portadoras de gérmenes y por tanto peligrosas. Si los niños defecan sin utilizar un retrete o una letrina, es preciso limpiar inmediatamente sus heces y arrojarlas al retrete o enterrarlas. Mantener las letrinas y los retretes limpios evita la propagación de los gérmenes.

Si no hay acceso a un retrete o una letrina, los adultos y los niños deben defecar lejos de las viviendas, los senderos, las fuentes de abastecimiento de agua y los lugares donde juegan los niños. Después, es preciso enterrar las heces bajo una capa de tierra.

En las comunidades donde no haya retretes o letrinas, la comunidad debe considerar la idea de unir sus fuerzas para construir estas instalaciones.

Es preciso mantener las fuentes de agua limpias de materias fecales humanas o animales.

**7. Las buenas prácticas de higiene protegen contra la diarrea. Es preciso lavarse completamente las manos con jabón y agua, o ceniza y agua, después de haber estado en contacto con materias fecales y antes de tocar los alimentos o de alimentar a los niños.**

Es preciso lavarse las manos con agua y jabón o ceniza y agua inmediatamente después de defecar, de limpiar el trasero del niño y antes de alimentar al niño, preparar alimentos o de comer.

Los niños más pequeños suelen llevarse con frecuencia la mano a la boca; por ello, es importante mantener la limpieza en el hogar y lavar a menudo las manos del niño con agua y jabón o ceniza y agua, especialmente antes de darles de comer.

Otras medidas higiénicas que contribuyen a evitar la diarrea:

- Los alimentos deben estar preparados y bien cocinados inmediatamente antes de comerlos. Los alimentos que se dejan reposando por largo rato pueden acumular gérmenes que causan diarrea. Después de dos horas de haber sido cocinados, los alimentos no son seguros a menos que se hayan mantenido muy calientes o muy fríos.
- Es preciso enterrar, quemar o eliminar de manera segura todos los desperdicios para evitar que atraigan a las moscas que pueden propagar las enfermedades.