

VÓMITOS

INFORMACIÓN PARA PADRES



DOLOR ABDOMINAL

¿QUÉ SON LOS VÓMITOS?

Los vómitos consisten en la expulsión por la boca del contenido del aparato digestivo (alimentos, jugo gástrico). Pueden ser el síntoma de distintas enfermedades, pero lo más frecuente es que la causa sea gastrointestinal.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Puede asociar dolor abdominal, diarrea o fiebre. La diferencia con la regurgitación, que es normal y común en bebés, es que en el caso de la regurgitación se trata de pequeñas cantidades y no existe esfuerzo.

¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA CUANDO TIENE VÓMITOS?

- Lo prioritario es asegurar el aporte de líquidos para evitar la deshidratación.



DIARREA

FIEBRE

- Cuando vomite, se recomienda esperar 20 minutos y posteriormente administrar suero de rehidratación oral, 2-5ml cada 5 minutos durante una hora.
- Observe la aceptación por parte del niño o niña. Si los líquidos son bien tolerados puede aumentar la frecuencia paulatinamente.
- No utilice soluciones caseras (limonada alcalina), ni refrescos comerciales.

¿DEBEMOS OFRECERLE ALGUNA ALIMENTACIÓN ESPECIAL?

Cuando tome bien los líquidos puede ofrecerle comida, sin forzarle, en pequeñas cantidades, lo que le apetezca.

- En los bebés se puede utilizar la leche que habitualmente tomen (lactancia materna o fórmula artificial).
- En los niños y niñas mayores, se puede introducir su alimentación normal de forma progresiva. En general son bien tolerados los cereales, pollo, pavo, frutas y verduras. No se recomienda dar dieta blanda.
- No es recomendable a ninguna edad los refrescos ni los zumos ricos en azúcares.
- Evitar chocolate, dulces, legumbre, verduras flatulentas, alimentos muy condimentados, muy grasos, fritos y salsas.

¿CUÁL ES LA EVOLUCIÓN ESPERABLE?

En general los síntomas se resuelven espontáneamente en menos de 1 semana.

¿CUÁNDO PUEDE VOLVER A LA GUARDERÍA/ ESCUELA? ¿CUÁNDO PUEDE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

Se debe mantener a los niños y niñas enfermos fuera de la escuela, la guardería o las piscinas hasta que los vómitos hayan desaparecido.

¿QUÉ SÍNTOMAS DEBEMOS VIGILAR EN CASA QUE NOS PUEDEN INDICAR QUE ESTÁ PEOR? Y ¿CUÁNDO DEBEMOS CONSULTAR EN UN SERVICIO DE URGENCIAS?

- Si el niño o niña es menor de 3 meses y ha vomitado dos o más tomas.
- Si vomita mucho, no tolera sólidos, ni líquidos o vomita aunque no tome nada.
- Si los vómitos son verdosos, contienen sangre o parecen posos de café.
- Si el niño o niña presenta alguno de los siguientes síntomas: está adormilado, decaído, tiene mucha sed, los ojos hundidos, llora sin lágrimas u orina poco.
- Si tienen dolor abdominal intenso o dolor de cabeza.

¿CÓMO LO PODEMOS PREVENIR?

Al ser un síntoma de muchas enfermedades es difícil su prevención. Cuando es por una infección intestinal o gastroenteritis, es importante aumentar las medidas de higiene, en especial el lavado de manos frecuente tanto del paciente como de los cuidadores.



RECUERDA

EL MAYOR RIESGO DE LOS VÓMITOS ES LA DESHIDRATACIÓN

ES FUNDAMENTAL ADMINISTRAR LÍQUIDOS, EN FORMA DE SUERO DE REHIDRATACIÓN ORAL

SI SE ENCUENTRA DECAÍDO, VOMITA MUCHAS VECES O NO TOMA LÍQUIDOS, CONSULTA CON SU PEDIATRA

¡ESPERAMOS QUE HAYA SIDO ÚTIL!

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES CONSULTAR EN EL SIGUIENTE QR

