

Deshidratación

La deshidratación es una complicación común de las enfermedades de los niños, especialmente de los infantes. Puede ocurrir en cualquier momento en que su hijo esté perdiendo más líquidos—por vómito, diarrea u otras causas—de los que está ingiriendo. La deshidratación puede ser un problema serio y siempre requiere tratamiento oportuno.

¿Qué es la deshidratación?

Nuestro cuerpo debe tener suficiente agua para funcionar apropiadamente, para filtrar las toxinas por los riñones y para mantener los niveles normales de minerales (electrolitos). La deshidratación se produce cuando el cuerpo pierde líquidos más rápidamente de lo que puede reemplazarlos. Los medios principales por los que el cuerpo pierde agua son a través de la orina, la evaporación por la piel y la respiración. El vómito y la diarrea también pueden causar pérdida excesiva de líquidos.

Aunque la deshidratación puede ocurrir en niños mayores y adultos, los infantes corren un riesgo mayor. Preste atención a la cantidad de líquidos que su bebé esté tomando y orinando siempre que esté enfermo. Debe tomar suficiente líquido para reemplazar los fluidos que pierde el cuerpo. *Pida ayuda médica inmediatamente cuando su hijo presente síntomas de deshidratación: no orinar a menudo, tener la boca reseca, llorar sin lágrimas y tener los ojos hundidos.*

¿Cuáles son los síntomas?

- Resequedad de la boca, incluyendo la lengua.
- Orinar menos. En el caso de los bebés, pasar 6 horas sin orinar el pañal puede ser signo de deshidratación (los pañales muy absorbentes pueden hacer difícil el notarlo. Colocar una bola de algodón en el pene o la vagina puede ayudar).
- Llorar sin lágrimas.
- Ojos hundidos o “punto blando” (fontanela) en el tope de la cabeza.
- Cansancio extremo; irritabilidad en los bebés.
- Confusión o cambios en el comportamiento.
- Palpitaciones o respiración rápida (lo que también puede ser causado por fiebre alta).

¿Cuáles son las causas de la deshidratación?

La deshidratación puede ocurrir como complicación de una enfermedad en la cual haya pérdida excesiva del agua del cuerpo.

- Diarrea.
- Vómito o enfermedad que no permita que su hijo ingiera suficientes líquidos.
- La fiebre alta hace que el cuerpo pierda más agua; por lo tanto, puede producirse deshidratación más fácilmente.
- Las enfermedades que causan orina excesiva, como la diabetes, también pueden causar deshidratación.

¿Cuáles son las posibles complicaciones de la deshidratación?

- La deshidratación severa puede causar daño al riñón.
- La deshidratación produce cambios en los niveles de sales (electrolitos) del cuerpo, lo cual puede provocar convulsiones o ritmo cardíaco anormal.
- La deshidratación incrementa el riesgo de coágulos de sangre anormales.

¿Puede prevenirse la deshidratación?

- Siempre que su hijo tenga mucho vómito y diarrea, preste atención a la cantidad de líquidos que está tomando y a cuánto fluido está perdiendo. Déle suficientes líquidos para mantener la boca húmeda y la orina normal.
- Aunque parezca que su hijo vomita todos los líquidos que usted le está dando, siga dándoselos. Es posible que le tenga que dar cantidades muy pequeñas de líquido frecuentemente—una cucharadita cada uno o dos minutos—para compensar la pérdida de fluidos.
- Para prevenir la deshidratación, es posible que recomendemos que a algunos niños se les dé líquidos que contienen minerales, tales como Pedialyte, Gatorade o Crystal Light. El Kool-Aid y los jugos de fruta pueden empeorar la diarrea debido a su gran contenido de azúcar.
- Asegúrese de que los niños de cualquier edad (y también adultos) tomen suficiente líquido en los días de calor.
- Las comidas diarias deben reestablecerse tan pronto como sea posible.

¿Cuál es el tratamiento para la deshidratación?

El tratamiento más importante es el *reemplazo de fluidos* (devolver líquidos al cuerpo para compensar los que se perdieron). Esto es especialmente importante en infantes, los cuales pueden perder fluidos corporales rápidamente.

Si la deshidratación no es severa, se puede administrar tratamiento con líquidos en el consultorio del médico o la sala de emergencia.

- Algunas soluciones especiales, como Pedialyte, pueden ser usadas para reemplazar la pérdida de fluidos. Estos productos proveen no sólo agua, sino también azúcares, sales y otras sustancias químicas que el cuerpo de su hijo necesita.
- Es posible que su hijo necesite grandes cantidades de líquidos. El doctor le dirá cuánto debe darle; esta cantidad debe ser suficiente para asegurar que su hijo orine por lo menos cada 6 horas, mantenga la boca húmeda y siga produciendo lágrimas. Los líquidos pueden ser administrados frecuentemente en cantidades pequeñas: tan pequeñas como una cucharadita cada uno o dos minutos.
- Con el tiempo, usted puede gradualmente darle cantidades más grandes de reemplazo de líquidos a intervalos mayores. También puede darle comidas sólidas si las tolera.

- Es importante reestablecer las comidas diarias tan pronto como sea posible.

Si la deshidratación es severa o si el niño no puede tomar suficientes líquidos para corregir o prevenir la deshidratación (debido a vómito severo o diarrea intensa, o porque se rehúsa a tomarlos), es posible que necesite líquidos intravenosos (IV). Algunos de estos niños deben ser hospitalizados.



¿Cuándo debo llamar al doctor?

Busque ayuda médica inmediatamente si aparecen los siguientes síntomas de deshidratación:

- Resequedad de la boca, disminución o ausencia de lágrimas al llorar, palpitaciones rápidas, irritabilidad o cansancio extremo. En el caso de los infantes, el que pasen 6 horas sin orinar el pañal puede ser signo de deshidratación.
- Ojos hundidos o punto blando en el tope de la cabeza del infante (fontanela).