

**ENFERMEDAD  
DIARREICA AGUDA**  
**Conoce cómo  
prevenirla  
y cuidarla**

**VERSIÓN 1 - 2023**

La Enfermedad Diarreica Aguda (EDA) es la segunda causa de fallecimiento de niños y niñas menores de 5 años en el mundo, que afecta con mayor gravedad a niños con infecciones bacterianas, desnutridos o inmunodeprimidos.

**Por ello te invitamos a que  
conozcas más sobre la EDA**

Fuentes

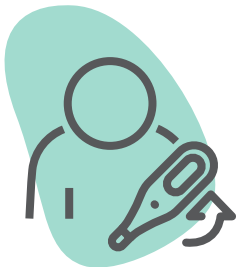
- Guía de referencia rápida para prevención, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad diarreica aguda en niños menores de 5 años. Bogotá, 2013. Guía No. 8
- Guía de práctica clínica. Prevención, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad diarreica aguda en los niños menores de 5 años. IETS y MSPS.



## ¿Qué es La Enfermedad Diarreica Aguda?

Es cuando el niño o la niña presenta un aumento del número habitual de las deposiciones al día con cambio en la consistencia de las heces, que pueden ser líquidas o blandas.

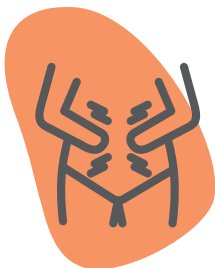
**Otras manifestaciones que se pueden presentar con la diarrea son:**



**Fiebre**  
Temperatura mayor de 38 grados.



**Nauseas o vomito**



**Dolor abdominal tipo cólico**



**Deshidratación**

### **¡Importante!**

Los menores de 3 meses en ocasiones presentan heces líquidas o blandas que son normales, siempre y cuando no se acompañen de fiebre o bajo apetito.

# ¿Cómo puedo prevenir la enfermedad diarreica aguda?



Manteniendo la **lactancia materna exclusiva** hasta los 6 meses de edad.



Usando **agua potable** para beber y al preparar los alimentos.



Lavando y **desinfectando** los utensilios y las zonas donde se cocina.



Realizando **lavado de frutas, verduras y alimentos**, solo con abundante agua antes de comerlos o cocinarlos.



Llevando periódicamente al niño o la niña a sus **consultas de valoración del desarrollo**. Consulta Valoración Integral).



Manteniendo el **esquema de vacunación** completo del niño.



Realizando el **lavado frecuente de manos**.

**Recuerda** los momentos claves del lavado de manos: Antes de preparar los alimentos, comer y/o después de usar el baño.



## ¿Qué es la deshidratación?

Es cuando la **pérdida de líquidos y de sales** es mayor que la cantidad de líquidos consumidos.

## ¿Cómo puedo cuidar la enfermedad diarreica aguda en casa y evitar la deshidratación?



La alimentación del niño o la niña debe ser con **alimentos frescos, limpios y bien cocinados.**



Evita dar **comidas grasosas, paquetes, embutidos, enlatados** porque estos empeoran la enfermedad.



Ofrece alternativas de alimentación como **agua con galletas de soda, rosquitas de yuca o de arroz.**



### **Aumenta el consumo de líquidos como:**

Sales de rehidratación oral, líquidos preparados mediante cocción de cereales en grano o molidos en agua, sopas a base de guineo o plátano, papa, arroz o pastas, compotas caseras sin azúcar de manzana, pera o guayaba.

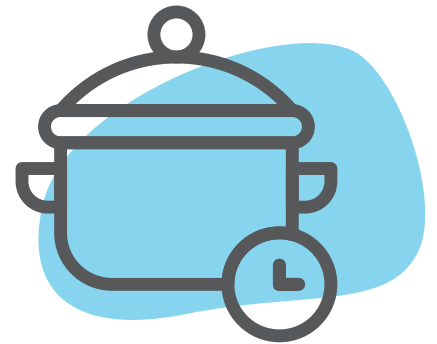


**Evite el uso de bebidas deportivas, energizantes, jugos de caja, refrescos, helados, gelatina y gaseosas.**

**Estos líquidos tienen alto contenido de azúcar,** colorantes y aditivos que empeoran la diarrea y producen mayor deshidratación.

## ¿Cómo preparar las sales de rehidratación oral?

Mida en un recipiente limpio un litro de **agua potable**. Evite el uso de agua tibia o caliente. Vierta todo el polvo de un sobre y mezcle bien. Mantenga cubierto el recipiente para evitar contaminación y desechar el líquido a las 24 horas posteriores a su preparación.



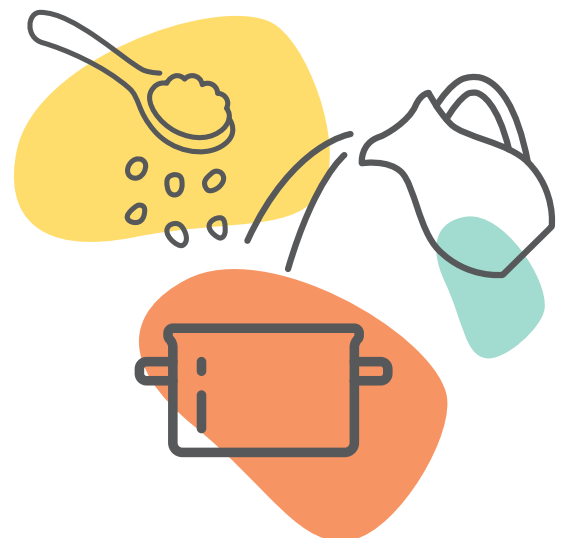
## ¿Cómo puedo preparar otros líquidos para hidratar en casa?

### Líquido basado en papa o plátano:

Pelar y picar dos papas medianas o un plátano, poner en una olla con un litro de agua y media cucharadita de sal, cocinar por media hora, posteriormente licuar y consumir una vez esté frío.

### Líquido basado en arroz tostado.

Tostar 8 cucharadas de arroz sin agregar aceite, luego moler y poner en una olla con un litro de agua y media cucharadita de sal, cocinar por 15 minutos y consumir una vez esté frío.



**Recuerda** tener cuidado en la medida de la sal en todas estas recetas



Estos líquidos caseros **no reemplazan la alimentación ordinaria** del niño, solo son útiles para prevenir la deshidratación.

**No dar estos líquidos caseros a niños menores de 6 meses; a esta edad se les debe aumentar la cantidad de toma de leche materna.**



## ¿Cuánto líquido debo dar al niño o la niña con diarrea?

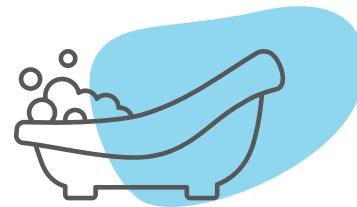
El niño puede beber líquido tanto como desee hasta cuando la diarrea desaparezca y después de cada deposición, consumir en estas cantidades según la edad:

- Menores de 2 años: un cuarto de taza.
- De 2 a 5 años: de media a una taza

## ¿Cuáles son los cuidados de la piel del niño (a) que use pañal y tenga diarrea?

Se pueden producir varios daños en la piel que deben tratarse a tiempo para evitar irritaciones graves. Sigue estas recomendaciones para cuidar la piel del niño o niña:

**1. Lavar el área** con agua tibia y jabón.




**2. Aplicar una capa delgada de crema de óxido de zinc, crema antipañalitis** o la formulada por el médico tratante.

**3. Evitar el uso de pañitos húmedos** por empeoramiento de la irritación.





**Si el niño o la niña con diarrea presenta alguno de estos signos de alarma, acude de inmediato al centro médico o a urgencias.**

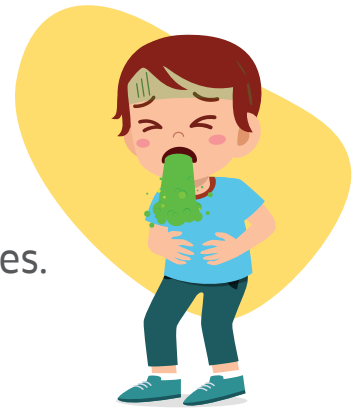



 Mas de 10 episodios de diarrea en 24 horas.


 Presenta mucha sed.


 Se evidencia sangre en las heces.

 Vomita más de 4 episodios de vómito en las últimas 24 horas.




 No come ni toma líquidos.


 Aparece fiebre que no tenía antes


 El niño no experimenta mejoría al tercer día.


 Ausencia o disminución de la orina.

 Empeora, no se ve bien, no despierta con facilidad.



 Se le ven los ojos hundidos.

 Al pellizcar la piel no se devuelve a su estado anterior fácilmente.

 Se encuentra muy irritable, no para de llorar, manifiesta convulsiones o ataques.



# EPS Sanitas

**Directora Gestión del Conocimiento**  
Andrea Castillo Niuman.

**Equipo de Diseño Centrado  
en el Ser Humano EPS Sanitas**

Lina Margarita Neira Pineda.  
Gerardo Villarraga Galindo.  
Johan Sebastián Ariza Abril.

**Gestora Nacional de Salud  
Infantil y del Adolescente**  
Ana Lucía Urrutia Rojas.

**Jefe de Pediatría**  
Ángelo Mauricio López Miranda.

**Creciendo Sanitos**  
Juntos por la salud de nuestros niños y niñas