

## La diarrea (Spanish)

### ¿Qué es la diarrea?

La diarrea es un aumento repentino en la frecuencia de las evacuaciones (defecaciones), aunado a un ablandamiento en la consistencia de las heces. La diarrea puede consistir tanto de unas cuantas evacuaciones blandas o pastosas, como de numerosas evacuaciones líquidas. Cuando sólo hay una o dos evacuaciones con heces blandas, no se considera diarrea y no requiere tratamiento alguno.

Las causas más comunes de la diarrea son las infecciones virales o el malestar estomacal causado por alimentos que resultan difíciles de digerir (por ser excesivamente picantes o grasosos, o porque nunca se habían ingerido antes.) Si la diarrea es causada por una bacteria, un parásito o un virus específico, consulte el folleto informativo titulado “*Diarrhea reference chart*” (disponible solamente en inglés.)

El principal riesgo de la diarrea es que puede producir **deshidratación**, y cuanto más pequeño sea el niño, tanto más rápido podrá deshidratarse. Si el bebé **es menor de 3 meses**, antes de empezar un tratamiento en casa, llame a la clínica para pedir información. Si el niño tiene **síntomas de estar deshidratado**, llame al médico.

### Síntomas de deshidratación ligera o moderada:

- el niño no orina (o no moja el pañal) por 8 horas
- tiene los labios resecos
- tiene la boca reseca o pegajosa por dentro

## Diarrhea (English)

### What is diarrhea?

Diarrhea is a sudden increase in the number and looseness of stools (bowel movements). It can vary from several loose or mushy stools to many watery stools. One or two loose stools is not diarrhea, and no treatment is needed.

Diarrhea is often caused by a viral infection or eating food that does not “agree” with the stomach (too spicy, too rich, or new foods). If the diarrhea is caused by a bacteria, parasite, or specific virus, see the education sheet “Diarrhea reference chart.”

The main danger of diarrhea is **dehydration** (becoming “dried out”). The younger the child, the more quickly this can happen. If your baby is **younger than 3 months**, call your clinic for advice before beginning home treatment. If your child shows **signs of dehydration** call the doctor.

### Signs of mild to moderate dehydration:

- no urine (or wet diaper) for 8 hours
- dry lips
- the inside of the mouth is dry or sticky

### **Síntomas de deshidratación grave:**

- el niño llora sin lágrimas
- tiene la boca muy reseca por dentro (no tiene saliva)
- parece tener los ojos hundidos
- baja de peso
- está decaído (tiene poca energía)
- no se despierta fácilmente
- parece confundido
- está débil (tiene dificultad para sentarse o caminar)

### **¿Cómo se debe cuidar al niño?**

El tratamiento tiene como objetivo prevenir la deshidratación, y consiste en hacerle ingerir líquidos para reemplazar los que haya perdido a causa de la diarrea. Esto es de particular importancia si el niño tiene también vómitos. Si éste es el caso, siga las instrucciones indicadas en el folleto informativo titulado “Los vómitos”, antes de seguir cualquier tratamiento para la diarrea.

Si el niño no tiene vómitos, siga las instrucciones indicadas a continuación. Si bien no es posible curar la diarrea simplemente con un cambio de dieta, si se pueden disminuir los síntomas y el malestar.

Si el niño ha tenido más de 3 evacuaciones con heces líquidas en 24 horas, comience el tratamiento. Es posible que haya que esperar varios días antes de que las heces vuelvan a la normalidad. La diarrea viral dura de 5 a 9 días, pero con el tratamiento debería disminuir la frecuencia y la cantidad de las evacuaciones.

### **Signs of severe dehydration:**

- no tears when crying
- the inside of the mouth is very dry (no saliva)
- eyes seem sunken
- weight loss
- listless (has little energy)
- hard to awaken
- confused
- weakness (hard to sit up or walk, floppy)

### **How should I care for my child?**

The goal of treatment is to prevent dehydration by giving liquids to replace fluids that are lost in the diarrhea. This is especially important if vomiting is also present. If your child is vomiting, follow the instructions in the education sheet, “Vomiting,” before treating for diarrhea.

If there is no vomiting, follow these instructions. You cannot cure the diarrhea with diet changes but you can decrease symptoms and discomfort.

Start treatment after your child has 4 or more loose stools in 24 hours. It may take several days for stools to be normal again. Viral diarrhea often lasts 5 to 9 days but diarrhea stools should be less frequent and smaller in size with treatment.

Para restituir la flora intestinal (bacterias benéficas del intestino), puede darle lactobacillus GG (por ejemplo de la marca Culturelle®), que puede adquirirse sin receta médica en las farmacias. Dos veces al día, espolvoree una de estas cápsulas sobre la comida. Otros tipos de lactobacilo no son tan eficaces como éste.

### **Bebés (hasta los 12 meses)**

- Déle pecho o fórmula con la frecuencia que el bebé quiera.
- Si no se le va mejorando la diarrea o si las heces son líquidas, ofrézcale una solución oral para la rehidratación (Pedialyte® u otra marca.) Déle líquidos que no sean agua.
- Es posible que el cambiar de fórmula no sirva, pero su médico o enfermero especialista tal vez le recomiende probar otra leche para ver si el niño mejora.

Si el bebé ya come sólidos, puede seguirlos dando como siempre.

### **Niños mayores de un año**

- Haga que el niño tome muchos líquidos. Evite los jugos de frutas y bebidas azucaradas, ya que aumentan la diarrea.
- El niño puede continuar con su dieta normal, pero debe evitar las comidas que contengan mucha grasa. Las siguientes comidas tienden a tolerarse bien:
  - comidas ricas en almidón, como por ejemplo cereales, pasta, papas, arroz y pan tostado
  - puré de manzana, plátano
  - zanahoria cocida
  - gelatina (Jell-O® u otra marca)
  - yogurt

To help restore the normal healthy bacteria in the bowel, you can give lactobacillus GG, (such as Culturelle®) available over the counter at the drug store, 1 capsule twice a day sprinkled in food. Other types of lactobacillus have not been shown to be as helpful.

### **Infants (up to 12 months)**

- Breastfeed or give formula as much as your baby wants.
- If the diarrhea is not improving or is watery, offer an oral rehydration solution (Pedialyte® or another brand) between feedings. Do not give plain water.
- It may not help to change formulas, but your doctor or nurse practitioner may suggest a trial.

If your baby is on solid foods, you may continue to give them as usual.

### **Children older than 1 year**

- Encourage plenty of liquids. Avoid fruit juice and sugary drinks which increase diarrhea.
- Continue a regular diet but avoid fatty foods. Some children do better eating these foods:
  - starchy foods, such as cereal, pasta, potatoes, rice, toast
  - applesauce, bananas
  - cooked carrots
  - gelatin (Jell-O® or other brands)
  - yogurt

## ¿Cómo se puede evitar la transmisión de la diarrea?

La diarrea se transmite fácilmente de una persona a otra a través del contacto con las manos sucias. Asegúrese de que todos los miembros de su familia **se laven bien las manos**, tanto **después** de ir al baño o de cambiar pañales, como **antes** de comer o preparar alimentos. Lávele las manos al niño con frecuencia, para evitar que contagie a otras personas o que contamine lo que toca.

## ¿Qué puedo hacer para que el niño se sienta mejor?

La diarrea puede irritar la piel y producir dolor en el área del pañal. Para prevenir y curar la rozadura, consulte el folleto informativo titulado “Dermatitis del pañal”.

Para no ensuciar tanto, podría utilizar pañales extra absorbentes con elástico ceñido en las piernas (que no esté demasiado ajustado), bombachos (calzoncitos) plásticos, o pañales de tela dentro de los pañales desechables. Pero tenga en cuenta que con estos métodos es más difícil notar cuándo las heces están en contacto con la piel del niño. Siempre que un niño tenga diarrea, es necesario cambiar los pañales con **más frecuencia** de lo habitual.

A los niños más grandes se les debe recordar que se limpien bien después de cada evacuación. Mientras tengan diarrea, es posible que necesiten más ayuda que de costumbre después de ir al baño. Para lograr una mejor limpieza y aliviar parte de las molestias, utilice una botella rociadora con agua tibia para enjuagar el área y seque suavemente la piel con una toalla.

## How can I prevent the spread of diarrhea?

Diarrhea spreads to others very easily by contact with the hands. Make sure everyone in the family **washes their hands** well **after** using the toilet and changing diapers, and **before** preparing or eating food. Wash your baby’s or toddler’s hands often to prevent them from spreading germs to people or objects around the home.

## What can I do to keep my child comfortable?

Diarrhea can cause the skin to become very sore. A diaper rash can develop. See the education sheet, “Diaper rash” for instructions on preventing and treating it.

Using extra-absorbent diapers with snug (but not too tight) leg bands, plastic pants, or cloth diapers inside disposable diapers may cut down on some of the clean-up. These methods help with the mess, but may make it hard to know when there is stool against the skin. Be sure to change diapers **more often** than usual.

Encourage older children to clean themselves well after every stool. You may need to help them more than usual while diarrhea is present. Rinsing with a squirt bottle of warm water and patting dry may decrease discomfort and improve cleaning.

## ¿Cuándo se debe llamar a la clínica?

Llame a la clínica:

- si la diarrea no mejora (o empeora) después de 48 horas.
- si la diarrea es líquida y el niño vomita más de 4 veces.
- si nota que hay sangre, moco o pus en la diarrea.
- si el niño tiene retortijones intensos.
- si tiene a diario algunas evacuaciones sueltas o pastosas, por un período de más de 2 semanas.
- si es un bebé menor de 2 meses y tiene fiebre de más de 100.5° F (38° C) (tomada por el recto).
- si es mayor de 2 meses y tiene fiebre de más de 104° F (40° C).
- si siente mareos al pararse.
- Si el niño presenta cualquiera de los síntomas de **deshidratación** indicados en la página 1; **llame a la clínica inmediatamente.**

## ¿Tiene más preguntas?

Estas hojas informativas no son específicas para su niño, sólo le ofrecen información general. Si tiene alguna otra pregunta, llame a la clínica.

Si desea más información acerca de cualquier tema relacionado con la salud, llame o visite la biblioteca del Centro de Recursos para la Familia (*Family Resource Center*), o visite nuestra página Web: [www.childrensmn.org](http://www.childrensmn.org).

## When should I call the clinic?

Call the clinic if:

- diarrhea becomes worse or does not improve after 48 hours.
- diarrhea is watery and vomiting occurs more than 4 times.
- blood, mucus, or pus appears in the diarrhea.
- severe stomach cramps.
- a few loose or mushy stools per day for longer than 2 weeks.
- a baby younger than 2 months has a fever above 100.5° F rectally.
- an older infant or child has a fever above 104° F.
- dizziness when standing up.
- if any signs of **dehydration** (see page 1), **call the clinic right away.**

## Questions?

This sheet is not specific to your child, but provides general information. If you have any questions, please call the clinic.

For more reading material about this and other health topics, please call or visit the Family Resource Center library, or visit our Web site: [www.childrensmn.org](http://www.childrensmn.org).

Children's Hospitals and Clinics of Minnesota  
Patient/Family Education  
2525 Chicago Avenue South  
Minneapolis, MN 55404  
4/08 ©Copyright, translated 5/08, Reviewed 12/11