

GASTROENTERITIS VIRAL

Es una de las enfermedades más comunes en la edad infantil y generalmente se cura sola. La mejor prevención es lavarse las manos frecuentemente pero aquí os resumimos algunos datos y consejos.

INFECCIÓN POR NOROVIRUS

¿Qué es?



Es causada por un virus, una bacteria o parásitos que provoca una inflamación de la membrana interna del intestino, con un comienzo brusco caracterizado por **diarrea** acompañada o no de **náuseas, vómitos, fiebre o dolor abdominal** como consecuencia de una infección del tracto gastrointestinal.

¿Se contagia?

El virus se transmite fácilmente pero **no es peligroso**. Se disemina a través de alimentos o agua que estén contaminados o por contacto con una persona infectada.

Síntomas

Se caracteriza por disminución de la consistencia de las heces (blandas o líquidas) y/o un incremento en la frecuencia de evacuación (más de 3 en 24 horas) con o sin fiebre o vómitos, de una duración habitualmente menor de 7 días y nunca superior a 14 días.



RECOMENDACIONES:

- HIDRATACIÓN:** Para evitar la deshidratación es aconsejable aumentar el consumo de líquidos, existen también unos sobres que venden en la farmacia (Citorsal, Sueroral...), que deben ser diluidos en agua y se pueden tomar a lo largo del día, y también en frío. No forzar la ingesta de agua o grandes cantidades de golpe.
- ALIMENTACIÓN:** No debe interrumpirse la alimentación regular y frecuente para paliar la normal pérdida de apetito.. Suele tratarse con una dieta astringente (no es estrictamente necesario, pero si recomendable); sopa de arroz, sopa de zanahoria, puré de patatas y zanahorias, sopa de pescado, huevo pasado por agua, duro o en tortilla, pescados blancos cocido o a la plancha, carne de ave cocida o a la plancha (sin piel) y fruta cruda que se puede trocear para facilitar su ingesta como manzana, plátano maduro, el pan blanco tostado. Lo mejor es hacer platos sencillos pero no es necesario cambiar la dieta mientras está sea normal y equilibrada
- PROBIÓTICOS:** Generalmente los fármacos no son necesarios, sin embargo, la duración y la intensidad de los síntomas pueden reducirse mediante una alimentación funcional a base de probióticos , sobre para las de origen vírico que para las bacterianas (en cualquier farmacia venden unos sobres que son muy eficaces para restitución de la flora bacteriana). Los más comunes son los Lactobacilos y Bifidobacterias; que también se pueden encontrar en yogures naturales, leche fermentada, requesón, etc.

Lo que NO DEBE HACERSE:

- No tomar alimentos ni bebidas azucaradas o con gas, ni frituras o uso de picantes.
- Obligar a comer y beber, es preferible más ingestas de menor cantidad. La pérdida de apetito es normal.
- Nunca ayuno total, ya que el niño tendrá falta de nutrientes que sumado a su diarrea o sus vómitos no es buena para su salud e impiden la mejoría..

Niños lactantes

La leche materna es idónea para ellos.

Niños con fórmulas lácteas Seguiremos con ella, no introducir alimentos en esta fase, esperar a la recuperación.

CONSULTE SIEMPRE CON SU PEDIATRA O MEDICO DE CABECERA EN CASO DE DUDAS