

Reportaje

Señales en la niñez: diarrea, fiebre, resfriado común

Entrevista con el Dr. Miguel Ángel Franco Cervantes

Pediatra, Dirección Centro Pediátrico Ninnus

Existen enfermedades en los niños que se manifiestan a través de síntomas o señales, que pueden alertar a los padres que algo no está muy bien con su hijo. Algunos de estos síntomas o señales, son diarrea, fiebre, resfriado, dolor de oído, etcétera. La importancia de saber sobre estos síntomas, es sobre todo la capacidad de prevenir problemas mayores, que pudieran llevar al pequeño a sufrir complicaciones.

Uno de los síntomas que preocupa mucho a los padres es la diarrea. ¿Qué es?

Cualquier cambio en el patrón de evacuación; prácticamente son evacuaciones líquidas, presentando más de cuatro en una hora o más de ocho evacuaciones por día.

¿Cómo es una evacuación normal?

Son evacuaciones con consistencia pastosa; varía la forma, pero no deben contener moco ni sangre; ser líquidas ni tener presencia de grumos.

¿Cuáles son las causas de la diarrea?

Infecciones intestinales virales, bacterianas, parasitarias, metabólicas, alérgicas –como a las proteínas–; enfermedades inflamatorias del intestino, como la celiaca, intolerancia a los azúcares, etcétera.

¿Qué cuidados en el hogar se pueden tener en caso de diarrea?

Hidratación oral, alimentos sin grasas y sin irritantes (ver CUADROS 1 y 2).

En caso de haber diarrea, ¿cuándo se debe llamar al médico?

Cuando se acompaña de vómito o fiebre; cuando el niño no puede ingerir alimentos y tiene más de cuatro evacuaciones en una hora; cuando hay sangre en la evacuación, o las diarreas se vuelven abundantes y frecuentes (el llamado «despeñe diarreico»; ver CUADRO 3).

¿Cómo saber que la diarrea se está complicando?

Cuando inician la deshidratación y la fiebre.

¿Se puede preparar un tipo de suero oral en casa?

Con 50 gramos de harina de arroz en un litro de agua; se dejar hervir por 10 minutos y se apaga. Agregar agua para completar el litro.

¿Cuáles son las mejores medidas para prevenir la diarrea?

Siempre seguir una buena higiene y comer sanamente.

¿Qué es la fiebre?

Es un mecanismo de defensa del organismo. Se considera fiebre a la temperatura axilar mayor de 37.5° C o rectal de 38° C.

¿Es diferente la temperatura según donde se tome?

Si, varía en grados, pero la temperatura rectal es la más exacta.

¿Cuál es la temperatura normal, según el área donde se toma?

La axilar de 36 a 36.5° C; oral, de 36 a 36.5° C, y rectal, menos de 37.2° C.

¿La temperatura normal varía según la edad del niño?

La temperatura normal se considera de 36° C, pero en los recién nacidos puede llegar a 37.5° C sin ser fiebre. En niños mayores de 1 año es normal que sea de 37° C, y de 2 años en adelante hasta de 36.5° C.

¿Qué causa la fiebre?

Generalmente una infección, insolación y un grupo de enfermedades tumorales.

¿Qué hacer en caso de que el niño presente fiebre muy alta?

Tenerlo lo más fresco posible, con compresas de agua fría en la cabeza y administración de medicamentos (ver CUADRO 4).

¿Cuándo saber si la fiebre representa algún riesgo?

Cuando es mayor de 38° C o si el niño tiene antecedentes convulsivos (ver CUADRO 5).

¿Qué medicamentos se pueden emplear para «bajar la fiebre»?

Sólo antipiréticos, como paracetamol, ibuprofeno, etcétera, pero siempre bajo la supervisión del médico.

¿Qué es un resfriado?

El resfriado es uno de los problemas respiratorios más comunes, sobre todo entre los niños. El típico catarro o resfriado es consecuencia de la inflamación de la mucosa respiratoria que va de la nariz a los bronquios. Se presenta con moco nasal transparente, congestión nasal, ojos llorosos, y es secundario a una infección viral.

¿Cuál es el medio de transmisión más frecuente del resfriado?

El medio ambiente, a través de los estornudos o por no lavarse las manos de manera frecuente.

¿Qué síntomas presentan los niños con resfriado?

Los síntomas pueden variar ligeramente de una persona a otra, pero lo más habitual es que se produzca congestión nasal, ligero dolor de garganta, sequedad y poca fiebre. Entre los síntomas ocasionales, pueden producirse leves dolores musculares o de cabeza y una cierta fatiga (ver CUADRO 6).

¿Cuánto tiempo dura normalmente un resfriado?

Los primeros tres días son los más molestos, pero pudiera prolongarse hasta por siete días.

¿Es diferente el resfriado de la gripe?

En ocasiones las personas consideran que es lo mismo, pero se puede decir que los síntomas de una gripe son mucho más fuertes que los del resfriado.

¿Cómo ayudar a un niño a sentirse mejor?

Cuando alguien sufre un resfriado, o mejor es descansar y tomar líquidos en abundancia. Pero se aconseja, sobre si el niño es menor de 6 años, hablar con su médico (ver CUADRO 7).

¿Es bueno darle algún tipo de medicamento?

Nunca es bueno automedicar, siempre es mejor primero hablar con el médico.

¿Siempre debe llevarse un niño resfriado con el médico?

Solamente en caso de que se complique, es decir, que la fiebre no ceda o se incremente, o existan datos de que el resfriado se está complicando (ver CUADRO 8).

¿Cómo prevenir el resfriado?

Usted puede disminuir su riesgo de contraer un resfriado lavándose las manos con frecuencia; esto frena la transmisión de los gérmenes. Comer sanamente, hacer ejercicio y dormir suficiente también juegan un papel en la prevención de los resfriados y la gripe porque estimulan su sistema inmunitario.

¿Qué es la otitis?

Es la inflamación del oído, que puede afectar el conducto externo (otitis externa), o ser otitis media, cuando hay inflamación de la parte del oído que se encuentra detrás de la membrana timpánica.

¿Cómo saber si un niño tiene dolor en el oído, cuando todavía no puede hablar?

Porque está irritable, llora mucho y además tiende a tallarse las orejas.

¿Qué otros síntomas presentan?

Fiebre, dolor de cabeza, náusea o vómitos, pérdida del apetito, pérdida de la audición, debilidad o pérdida de interés por alguna actividad.

¿Por qué el dolor de oído es tan frecuente en niños?

La otitis externa es muy frecuente en niños o adolescentes que nadan, lo que se conoce como «oído de nadador». La otitis media puede ser complicación de la otitis externa o también es frecuente en bebés, ya que en cada oído se encuentra la trompa de Eustaquio, canal que comunica el oído medio a la faringe y por donde normalmente se drena el líquido producido en el oído medio. Cuando se bloquea o se inflama, el líquido no se puede drenar, lo que se convierte en un medio de cultivo ideal para bacterias y virus, lo que termina en una infección.

¿Se puede hacer algo para prevenir las frecuentes infecciones del oído?

Evitar los factores de riesgo (ver CUADROS 9 y 10).

¿Se puede complicar un cuadro de otitis?

Generalmente, una infección de oído es una afección simple sin complicaciones. La infección se puede diseminar a otras áreas alrededor del oído, incluyendo el hueso del cráneo. En aquellas personas que tienen diabetes, es una posibilidad sufrir la infección grave llamada ‘otitis externa maligna’. En la otitis media, la mayoría de los niños desarrolla una pérdida auditiva menor y temporal, durante y justo después de una infección del oído; esto se debe al líquido que permanece atrapado detrás del tímpano, incluso después que ha desaparecido la infección.

¿Cuál es el tratamiento adecuado?

Éste debe estar siempre en manos del doctor. Se pueden dar algunas recomendaciones, como el uso de gotas óticas con antibiótico, pero si el cuadro persiste, lo mejor es acudir con el facultativo.

CUADRO 1		CUADRO 2.																																																	
GUÍA DE MANEJO DE DIARREAS		EVALUACIÓN DEL ESTADO DE HIDRATACIÓN DEL NIÑO CON DIARREA																																																	
<p>PLAN A. Tratar la diarrea en el hogar.</p> <p>3) Dar suficientes líquidos para prevenir deshidratación.</p> <p>4) Dar suficientes alimentos para prevenir desnutrición.</p> <p>5) Llevar el paciente a consulta con el médico si no mejora en 2 o 3 días, o si antes presenta algún signo de alarma.</p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>SIGNOS</th> <th>SED</th> <th>ESTADO GENERAL</th> <th>OJOS</th> <th>BOCA Y LENGUA</th> <th>PLAN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bien hidratado</td> <td>Normal</td> <td>Alerta</td> <td>Llora con lágrimas</td> <td>Húmedas</td> <td>A</td> </tr> <tr> <td>Deshidratado</td> <td>Bebe con avidez</td> <td>Inquieto o irritable</td> <td>Llora sin lágrimas</td> <td>Secas, saliva espesa</td> <td>B</td> </tr> <tr> <td>Choque hipovolémico</td> <td>No puede beber</td> <td>Inconsciente, hipotónico</td> <td></td> <td></td> <td>C</td> </tr> </tbody> </table>	SIGNOS	SED	ESTADO GENERAL	OJOS	BOCA Y LENGUA	PLAN	Bien hidratado	Normal	Alerta	Llora con lágrimas	Húmedas	A	Deshidratado	Bebe con avidez	Inquieto o irritable	Llora sin lágrimas	Secas, saliva espesa	B	Choque hipovolémico	No puede beber	Inconsciente, hipotónico			C	<table border="1"> <thead> <tr> <th>SIGNOS</th> <th>RESPIRACIÓN</th> <th>ELASTICIDAD DE LA PIEL</th> <th>PULSO</th> <th>FONTANELA</th> <th>PLAN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bien hidratado</td> <td>Normal</td> <td>Regresión rápida a su posición al pinzar la piel entre los dedos</td> <td>Normal</td> <td>Normal</td> <td>A</td> </tr> <tr> <td>Deshidratado</td> <td>Rápida y profunda</td> <td>Regresión lenta de la piel a su posición</td> <td>Rápido</td> <td>Hundida</td> <td>B</td> </tr> <tr> <td>Choque hipovolémico</td> <td>Superficial y muy rápida</td> <td>Piel fría y pegajosa</td> <td>Rápido y casi no se percibe</td> <td></td> <td>C</td> </tr> </tbody> </table>	SIGNOS	RESPIRACIÓN	ELASTICIDAD DE LA PIEL	PULSO	FONTANELA	PLAN	Bien hidratado	Normal	Regresión rápida a su posición al pinzar la piel entre los dedos	Normal	Normal	A	Deshidratado	Rápida y profunda	Regresión lenta de la piel a su posición	Rápido	Hundida	B	Choque hipovolémico	Superficial y muy rápida	Piel fría y pegajosa	Rápido y casi no se percibe		C
SIGNOS	SED	ESTADO GENERAL	OJOS	BOCA Y LENGUA	PLAN																																														
Bien hidratado	Normal	Alerta	Llora con lágrimas	Húmedas	A																																														
Deshidratado	Bebe con avidez	Inquieto o irritable	Llora sin lágrimas	Secas, saliva espesa	B																																														
Choque hipovolémico	No puede beber	Inconsciente, hipotónico			C																																														
SIGNOS	RESPIRACIÓN	ELASTICIDAD DE LA PIEL	PULSO	FONTANELA	PLAN																																														
Bien hidratado	Normal	Regresión rápida a su posición al pinzar la piel entre los dedos	Normal	Normal	A																																														
Deshidratado	Rápida y profunda	Regresión lenta de la piel a su posición	Rápido	Hundida	B																																														
Choque hipovolémico	Superficial y muy rápida	Piel fría y pegajosa	Rápido y casi no se percibe		C																																														
<p>PLAN B. Tratar la deshidratación por vía oral</p> <p>1) Suero oral: 100 ml/kg en cuatro horas.</p> <p>2) Si continúa con deshidratación, siga con este plan de dos a cuatro horas y reevalúe.</p> <p>3) Si no hay deshidratación, pase al plan A.</p> <p>4) Si empeoró, pase al Plan C.</p>																																																			
<p>PLAN C. Tratamiento del choque hipovolémico.</p> <p>1) Sólo el médico. Líquidos intravenosos.</p>																																																			

CUADRO 3.

CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO

- Diarrea moderada que dura más de 24 horas.
- Más de cuatro evacuaciones en una hora.
- Fiebre.
- Vómito persistente o más de cuatro en una hora.
- Dolor abdominal.
- Sangre en el excremento.
- Debilidad o somnolencia.
- Deshidratación.

CUADRO 4.

MANEJO DE LA FIEBRE EN CASA

- Quite el exceso de ropa y déjelo con la mínima indispensable.
- Si el niño tiene temblores y escalofríos, cubrirlo, pero sin exceso.
- Ofrecer líquidos frescos, en tomas pequeñas y frecuentes.
- Compresas de agua fría en la cabeza.
- Si no cede la temperatura de 38° C, administrar un antitérmico conforme lo indique el médico.
- En caso de persistir por arriba de 38.2° C, dar baño de tina con agua tibia, nunca fría.
- Nunca aplicar «friegas» de alcohol.
- No administrar ácido acetilsalicílico (aspirina).
- No automedicar antibiótico.

CUADRO 6.

SÍNTOMAS DE RESFRIADO

Se desarrollan lentamente; pueden incluir:

- Fiebre hasta de 38.9° C.
- Nariz con mucosidad abundante (con frecuencia transparente, pero puede ser amarilla o verde).
- Dolor de garganta.
- Tos.
- Estornudos.
- Fatiga.
- Dolores musculares.
- Dolor de cabeza.
- Ojos llorosos.

CUADRO 5.

LLAME A SU MÉDICO SI:

- El niño es menor de 6 meses y tiene una temperatura superior a 38.2° C.
- La fiebre dura más de dos días, sin que haya otros síntomas.
- Su hijo tiene otros síntomas: erupción, problemas para respirar, dolor de oído, dolor de cabeza, el cuello tieso, vómitos, diarrea, hinchazón en las articulaciones o dolor.
- Su hijo actúa como si estuviera enfermo: molesto, duerme mucho, deja de jugar, o si no come ni bebe nada.
- Usted tiene alguna duda o preocupación.

CUADRO 7.

FORMAS DE TRATAR SUS SÍNTOMAS DE RESFRIADO Y GRIPE

- Descansar mucho, especialmente mientras tiene fiebre. Descansar ayuda al cuerpo a combatir la infección.
- Evite que el niño esté en contacto con humo de cigarro, el cual puede empeorar sus síntomas de resfriado.
- Dar líquidos en abundancia, tales como agua y sopas claras. Los líquidos ayudan a aflojar el moco. Los líquidos también son importantes puesto que le ayudan a prevenir la deshidratación.
- Si el niño puede, hacer gárgaras de agua con sal varias veces al día, eso alivia el dolor de garganta. Los aerosoles y las pastillas para la garganta también le pueden ayudar.
- Use gotas para la nariz de solución salina (agua con sal) para ayudar a aflojar el moco y humedecer al área sensible dentro de su nariz.

CUADRO 8.

**LLAME A SU MÉDICO SI EL NIÑO TIENE ESTOS
SÍNTOMAS DE RESFRIADO O GRIPE**

- Fiebre alta (por encima de 39.4° C (103° F) o una fiebre que dura más de tres días.
- Síntomas que duran más de diez días.
- Dificultad para respirar, respiración acelerada o silbancias respiratorias (resuellos).
- Color amoratado en la piel.
- Dolor de oído o líquidos que salen del oído.
- Cambio en el estado mental, como no querer levantarse, irritabilidad o convulsiones.
- Síntomas como de gripe que mejoran, pero que regresan con fiebre y tos peores.
- Empeoramiento de una enfermedad crónica, tal como diabetes o enfermedad del corazón.
- Vómito o dolor abdominal.

CUADRO 10.

**FACTORES DE RIESGO
PARA SUFRIR OTITIS MEDIA**

- Asistir a guarderías (especialmente aquellas con más de seis niños).
- Cambios de altitud o de clima.
- Clima frío.
- Exposición al humo.
- Factores genéticos (la susceptibilidad a las infecciones puede ser hereditaria).
- No ser amamantado.
- Uso de biberones o beber algo estando acostado boca arriba.
- Infección reciente del oído.
- Enfermedad reciente de cualquier tipo (disminuye la resistencia del cuerpo a la infección).

CUADRO 9.

**FACTORES DE RIESGO
PARA SUFRIR OTITIS EXTERNA**

- Rascarse los oídos, insertarse hisopos de algodón (cotonetes) u otros objetos.
- Mantener los oídos húmedos y sucios; permitir el ingreso del agua al oído al ducharse, echarse champú o bañarse en la tina.
- No secar los oídos cuidadosamente después de haber estado expuestos a la humedad.
- Nadar en aguas contaminadas.
- No usar tapones de oídos al nadar.