

# Si tienes gastroenteritis, así puedes evitar la deshidratación

[cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/01/30/tienes-gastroenteritis-puedes-evitar-deshidratacion-](https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/01/30/tienes-gastroenteritis-puedes-evitar-deshidratacion-)

January 30, 2020

María Sánchez-Monge

Jueves, 30 de Enero de 2020 - 08:00



El agua sola no es la bebida más idónea en caso de deshidratación por gastroenteritis.

En caso de , uno de los aspectos más importantes es mantener un . Algunas personas son más propensas a sufrir deshidratación, que puede llegar a poner en peligro la vida. Afortunadamente, hay recursos eficaces para evitar esta complicación. Dos expertos en digestivo nos dan las pautas.

Carlos Suárez, especialista en aparato digestivo del , explica a qué se debe el riesgo de deshidratación asociado a esta enfermedad: “La gastroenteritis se caracteriza por el comienzo súbito de , dolor, malestar abdominal y general, náuseas, **vómitos**, ruidos intestinales audibles y decaimiento, **pudiendo también haber fiebre**. Independientemente del mecanismo de acción y del agente causal, la diarrea, con o sin vómitos, determina una **disminución en la absorción intestinal de agua, electrolitos (sales minerales) y nutrientes**, generando un desequilibrio entre los requerimientos de agua y minerales que necesita el organismo para su correcto funcionamiento y el aporte que en realidad recibe”.

Tanto los vómitos como la diarrea pueden conducir a la deshidratación y, si coexisten, como ocurre con frecuencia, las posibilidades de una deshidratación significativa son mayores. Antonio M. Moreno, especialista en aparato digestivo del Hospital Universitario Puerta del Mar (Cádiz) y miembro de la , aclara que, en el caso de **los vómitos, “si no se controlan, la deshidratación puede ocurrir antes**, pues no solo se pierden fluidos, sino que no seremos

capaces de reponerlos tomando alimentos por vía oral. En la diarrea podremos compensar las pérdidas con la toma de líquidos o retrasar la aparición de dicha situación de deshidratación”.

## Personas con más riesgo de deshidratación

---

Los individuos con más riesgo de sufrir deshidratación cuando sufren gastroenteritis son:

- **Niños** menores de 5 años (sobre todo los lactantes).
- Personas **mayores**.
- Pacientes con **problemas renales**.
- Personas en tratamiento con **fármacos diuréticos**.
- Personas portadoras de un .
- Quienes padecen patologías que impiden una **correcta deglución de los alimentos**.
- Personas **inmunodeprimidas**.

## ¿Agua, preparados de rehidratación o refrescos?

---

Cuando una persona sufre gastroenteritis es frecuente que sus familiares y amistades le ofrezcan consejos de forma desinteresada -pero muchas veces errónea o contradictoria- sobre cómo debe reponer los líquidos perdidos y prevenir la deshidratación: sueros orales caseros, ciertos refrescos, remedios de la abuela... Los especialistas en aparato digestivo ponen en orden las pautas para una correcta rehidratación.

“Asegurada la vía oral, es decir, en ausencia de vómitos, se pueden utilizar **preparados comerciales de rehidratación oral de venta en farmacias** o recurrir a una preparación casera que consiste en mezclar 4 tazas de agua previamente hervida, 1 cucharadita de sal y 2 cucharadas soperas de azúcar”, expone Suárez, quien agrega que el afectado deberá tomar “100 mililitros de esta mezcla por cada deposición o bien una taza cada 4 horas”.

En opinión de este experto, “estas alternativas **son preferibles a las bebidas carbonatadas, té, bebidas para deportistas y otras** que contienen cafeína o zumos de frutas, que son menos recomendables”. Por otro lado, “**recurrir a agua sola tampoco es lo idóneo**, ya que, al no aportar sales, puede condicionar un desequilibrio electrolítico adicional, como el descenso de sodio (hiponatremia o deshidratación hipotónica)”.

Por su parte, el especialista de la SEPD se decanta por las fórmulas de hidratación que se pueden adquirir en farmacias, ya que las caseras -como la limonada alcalina o la solución de agua de arroz- requieren una preparación rigurosa y “cambios en la concentración de los distintos ingredientes no solo pueden no mejorar el cuadro, sino que **pueden empeorar la deshidratación**”. Respecto a las bebidas refrescantes y productos para deportistas

existentes en el mercado, afirma que pueden “usarse en casos muy leves, no siendo aconsejable abusar de ellas”. En cambio, en casos moderados o graves pueden “ser perjudiciales por su alta concentración en sales y azúcares”.

La administración de preparados de rehidratación **por vía intravenosa** se realizará cuando el médico lo considere oportuno. Por ejemplo, señala Moreno, “si la persona está obnubilada o tendente al sueño, con el fin de garantizar el aporte de líquidos y electrolitos y evitar complicaciones como una aspiración de alimentos a la vía respiratoria”. Otro factor determinante para usar esta vía será “**si el ritmo de pérdidas es muy elevado y no podemos corregirlas** con suficiente eficacia tomando líquidos y alimentos por boca”.

## Señales de alarma para acudir a un centro sanitario

---

Estos son los principales síntomas a los que conviene estar atentos y consultar con un médico si aparecen:

- **Vómitos** que imposibilitan tomar líquidos **durante horas**.
- **Signos de deshidratación**: sequedad de piel y mucosas, orina muy concentrada y escasa...
- **Fiebre elevada**.
- **Vómitos con sangre**.
- **Sangre en las heces**.
- En adultos, una **diarrea que dura más de una semana** tras comenzar una dieta astringente.
- En **lactantes** y niños pequeños: cuando se aprecia **disminución de la tensión en las fontanelas** (huecos entre los huesos del cráneo), que se notan *hundidas*; si el niño **no tiene lágrimas** cuando llora; cuando los más pequeños no orinan (**no mojan el pañal**) en 5 o 6 horas; si están poco reactivos, **aletargados** o con llanto débil.