

# Deshidratación

Fecha del artículo: Julio 2006.

## ¿Qué significa exactamente?

El ser humano se compone, en buena parte, de agua, y curiosamente, la proporción de agua es tanto mayor cuanto más joven es el individuo (mayor en el lactante que en el niño mayor y en éste que en el adulto). Cuando la cantidad de agua existente en nuestro organismo disminuye con respecto al resto de los elementos, hablamos de **deshidratación**.

## ¿Qué situaciones pueden provocar una deshidratación?

Ésta puede sobrevenir fundamentalmente por las siguientes causas:

1. Por **insuficiente ingreso** de agua. No se bebe o se bebe insuficientemente. Pensad en la situación de un naufrago.
2. Por **excesivas pérdidas** de la misma. Estas pueden suceder por el aparato digestivo (vómitos o diarrea), por el riñón (volumen excesivo de orina como en el caso de la diabetes) o por excesiva sudoración (deportistas en esfuerzo máximo como es la maratón).
3. Por consumo de **líquidos** en los que la **proporción entre el agua y la sal** contenida en ellos es **inadecuada** (poco agua para la excesiva concentración de sal). Esto puede suceder cuando los biberones se preparan con excesiva cantidad de polvo para el agua. Por este motivo pueden producirse deshidrataciones extremadamente graves (hipertónicas o hipernatrémicas = exceso de sodio). *Es un buen momento para recordarle que en términos generales a cada 30 ml (cc) de agua hay que añadir una medida rasa (5 g de polvo). Esta regla es muy útil pero cerciórese de que en el prospecto de la leche se*

*indica que el cacito (o medida) es efectivamente de 5 g*

## ¿Cómo saber, en alguna de estas situaciones, que el niño se está deshidratando?

Los niños deshidratados se muestran decaídos, tienen sed, sequedad de boca y escasez o ausencia de lágrimas al llorar. Cuando la deshidratación es más importante presentan hundimiento de los ojos, se acelera la respiración y el ritmo cardiaco, y, en casos más severos, "signo del pliegue" (al pellizcar la piel ésta se queda momentáneamente plegada, como si fuera plastilina), hipotensión arterial (les cae la tensión arterial y se marean con facilidad), etc.

El signo más fácil de vigilar es la *sequedad de boca*.

La deshidratación de un niño lo diagnostica el médico buscando los signos anteriormente mencionados y, solo si es importante, precisará de analítica para concretar el tipo de deshidratación.

## ¿Como tratarla?

El tratamiento más importante es su PREVENCIÓN. Si su hijo padece de vómitos o diarrea, deberá beber soluciones que contengan agua y sales (consulte con su pediatra). Si la deshidratación es leve o moderada, el mejor tratamiento debe ser por boca (salvo que no tolere) con alguna de las soluciones que le pautó su pediatra. En casos más importantes o si el niño no tolera la vía oral, la rehidratación deberá hacerse por vía intravenosa (con un goteo). Ni que decir tiene que, durante el verano, las necesidades de líquidos (por pérdidas a través del sudor) se incrementan por lo que será conveniente forzar la ingesta de agua casi a cualquier edad; en bebés pequeños, dado que el agua debe

provenir casi exclusivamente de la lactancia (salvo excepciones), la prevención debe ir mucho más allá: deberá evitarse la exposición prolongada al sol y el abrigo o calor excesivos.

**Nota importante:**

La información ofrecida no sustituirá NUNCA a la consulta médica con su pediatra de confianza. Consulte siempre con él las dudas. Este artículo lo encontrará actualizado en <http://www.aeped.es/infofamilia>. La reproducción parcial o completa del mismo así como su distribución están prohibidas. Para más detalles sobre el uso de esta información consulte los apartados *Avisos legales* y *Advertencias sobre el uso de la información médica* en la página principal de InfoFAMILIA..