

## SUERO ORAL CASERO

Para prevenir o tratar la deshidratación, cuando alguien tenga diarrea aguada, actúe rápido:

- ◆ **Dele mucho líquido:** Lo mejor es el suero de rehidratación. O dele atoles aguados, tés, sopas o hasta agua sola.
- ◆ **Siga dándole de comer:** Tan pronto como el niño o adulto enfermo acepte los alimentos, dele seguido comidas que le gustan o que acepta.
- ◆ A los bebés **siga dándoles leche de pecho** seguido—y antes que otros líquidos.

Un **suero de rehidratación** especial ayuda a prevenir o tratar la deshidratación, sobre todo cuando la persona tiene mucha diarrea aguada.

APUNTAR AQUÍ LA RECETA DEL SUERO ORAL CASERO:



**PRECAUCIÓN:** Antes de agregar el azúcar, pruebe el líquido y asegúrese de que esté menos salado que una lágrima.

Si no hay cucharaditas adecuadas puede usar la medida "1 puño de azúcar 3 dedos de sal, en 1 litro de agua"



Puede añadir media taza de jugo de fruta, agua de coco, o plátano maduro molido. Esto le dará potasio al niño y quizás le ayude a aceptar más de comer y beber.

Dé a la persona deshidratada sorbos de esta bebida cada 5 minutos, día y noche, hasta que comience a orinar normalmente. Una persona grande necesita 3 o más litros al día. Un niño chico usualmente necesita 1 litro al día o 1 vaso por cada vez que obre aguado. Siga dando la bebida **seguido** y a traguitos, **aun si la persona vomita**. No todo el líquido será vomitado.

**PRECAUCIÓN:** Si la deshidratación empeora o aparecen otras señas de peligro, consiga ayuda médica. Puede ser necesario dar líquido por una vena (solución intravenosa).

**Nota:** En algunos países se venden paquetes de Sales de Rehidratación Oral para mezclar con agua. Éstos contienen simplemente azúcar, sal, bicarbonato y potasio. Los sueros caseros bien preparados a menudo son más baratos, seguros y efectivos que los paquetes.

## SEÑAS DE FALTA DE AGUA O DESHIDRATACIÓN

La mayoría de los niños que mueren de diarrea, mueren porque no les queda suficiente agua en el cuerpo. Esta falta de agua se llama deshidratación.

La deshidratación resulta cuando el cuerpo pierde más líquido del que toma. Esto puede pasar cuando hay diarrea fuerte, sobre todo con vómitos. También puede suceder con enfermedades graves, si la persona no puede beber ni comer mucho.

Las personas de cualquier edad se pueden deshidratar, *pero esto sucede más rápido y es más peligroso en los niños chiquitos.*

### CUALQUIER NIÑO CON DIARREA AGUADA O CON MUCHOS VÓMITOS CORRE EL PELIGRO DE DESHIDRATARSE.

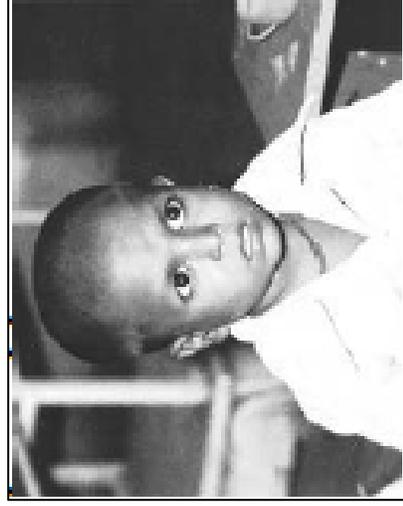
Es importante que todos—pero sobre todo las madres—conozcan las señas de la deshidratación y sepan cómo prevenirla y combatirla.

El niño que tiene falta de agua o deshidratación puede tener unas de las señas siguientes:

- La boca está seca
- Los ojos están hundidos
- El pulso está rápido
- Las respiraciones están rápidas y profundas



Niño deshidratado



El mismo niño después de re-hidratarse

