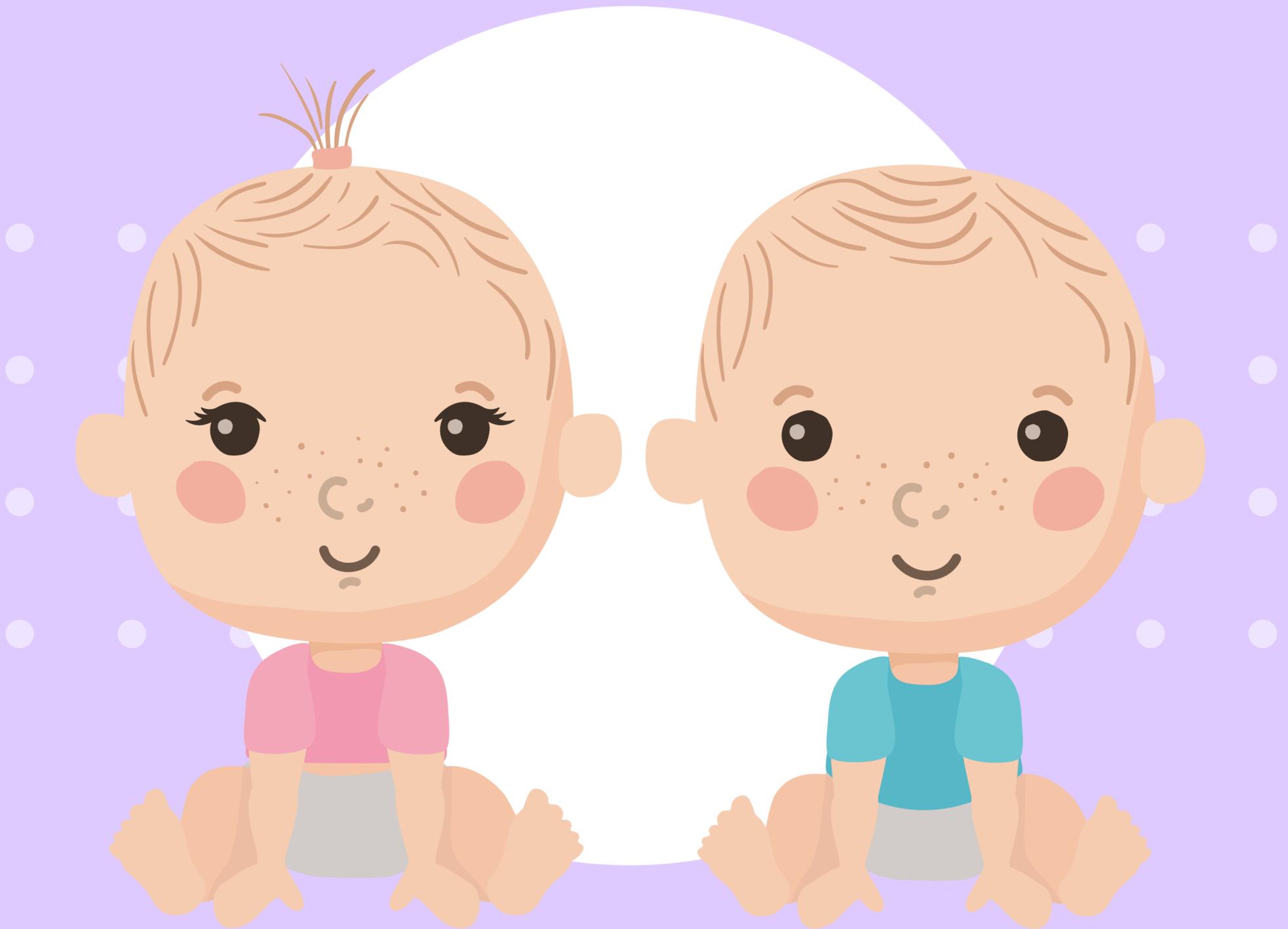


UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO  
DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL  
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE  
NIÑOS

# ¿CÓMO DISTINGUIR SI MI HIJO TIENE DESHIDRATACIÓN ?



# ¿Cómo distinguir si mi hijo tiene deshidratación ?

ESTIMADAS MADRES USUARIAS

La Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños, desea que su familia se encuentre bien.

A través de la Coordinación Médica las invitamos a leer el cartel sobre deshidratación, tema de relevancia por su alta morbimortalidad, principalmente en lactantes y niños pequeños de todo el mundo.

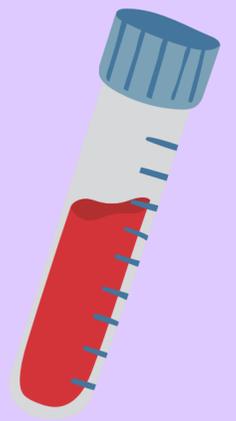
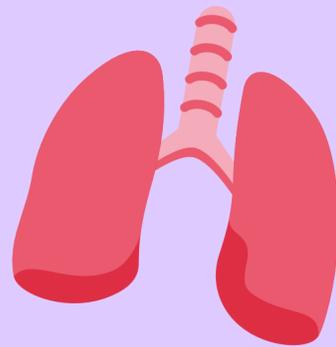
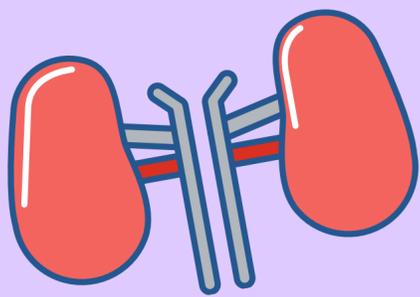
Con la finalidad de poder buscar atención médica de manera oportuna, es necesario reconocer los signos característicos de la deshidratación, los cuales serán expuestos a continuación.



# ¿Cómo distinguir si mi hijo tiene deshidratación?

## DEFINICIÓN DE DESHIDRATACIÓN

La deshidratación es un cuadro clínico originado por la excesiva pérdida de agua y electrolitos, que inicialmente puede comprometer de manera variable el nivel circulatorio, al igual que ser causante de afectación renal, neurológica (SNC), pulmonar u otros. Se puede clasificar en leve, moderada y grave.



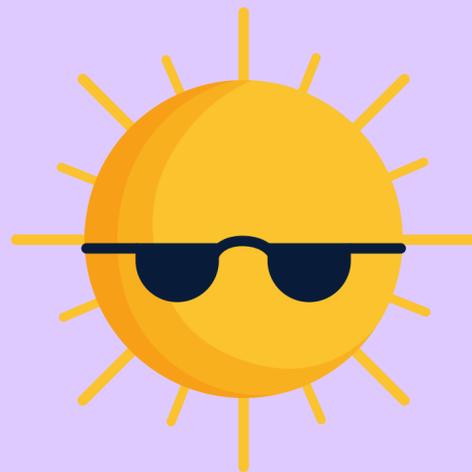
## ETIOLOGÍA

La principal causa de deshidratación en la infancia está en relación con la gastroenteritis aguda (diarrea).



Otras causas:

- Disminución de la ingesta de agua
- Vómito
- Calor intenso
- Ejercicio físico intenso
- Fiebre
- Quemaduras



# ¿Cual es la ingesta normal de agua para los niños?



Rango de edad	Ingesta diaria total recomendada de agua
<b>Bebés:</b>	
0-6 meses	680 ml/día o 100-190 ml/kg/día. A partir de la leche materna
6-12 meses	0.8-1.0 l/día. A partir de la leche materna y alimentos y bebidas complementarias
1-2 años	1.1-1.2 l/día
<b>Niños:</b>	
2-3 años	1.3 l/día
4-8 años	1.6 l/día

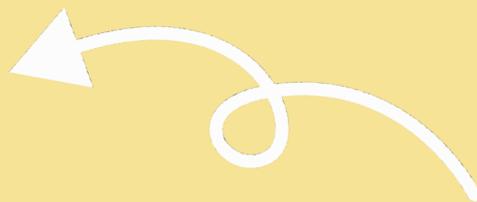
*Adaptado de: EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary reference values for water. EFSA Journal 2010; 8(3):1459. [48 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1459.*

En menores de 6 meses se calcula el requerimiento de líquido por kilogramo al día.  
**NO ES NECESARIO DAR AGUA YA QUE LA LECHE MATERNA APORTA LOS LIQUIDOS NECESARIOS.**



Para mayor referencia sobre la cantidad de líquidos que aportan los alimentos las invitamos a leer el tema:

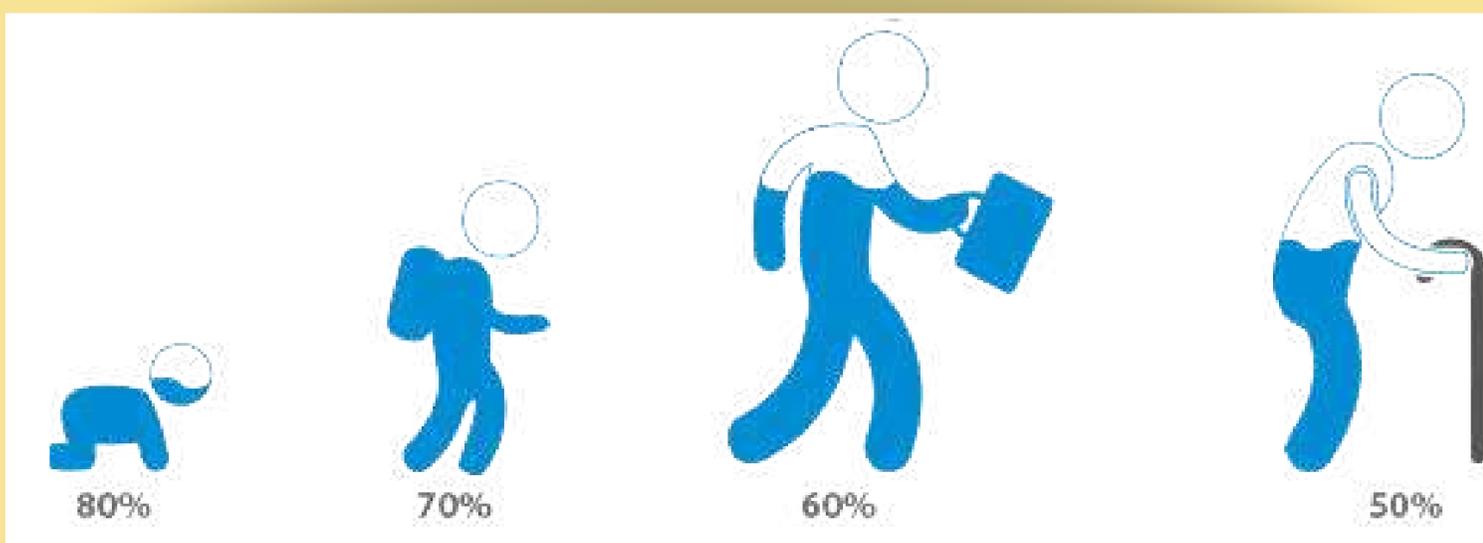
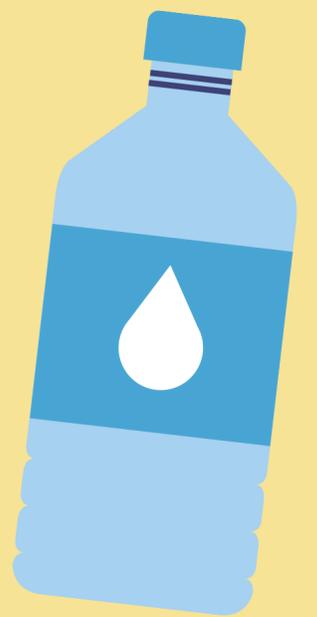
"La Jarra del buen beber"  
<https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/jarra-buen-comer.pdf>



# ¿Cómo distinguir si mi hijo tiene deshidratación?

FACTORES DE RIESGO QUE HACEN MÁS SUSCEPTIBLES A LOS NIÑOS DE TENER DESHIDRATACIÓN.

- Mayor frecuencia de procesos infecciosos (gastroenteritis).
- Mayor porcentaje de composición corporal de agua y electrolitos.
- Imposibilidad de los niños pequeños de comunicar su necesidad de líquidos y acceder de manera independiente a ellos.



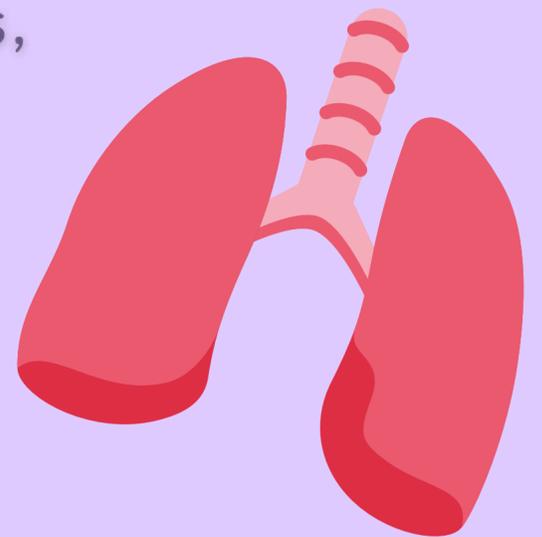
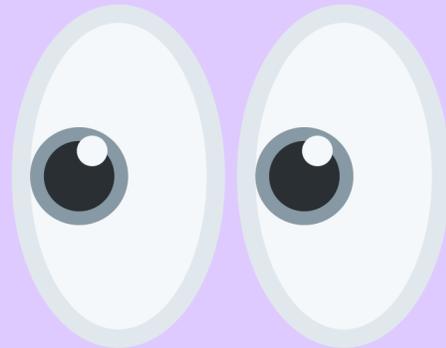
# ¿Cómo distinguir si mi hijo tiene deshidratación?

## SEÑALES DE DESHIDRATACIÓN

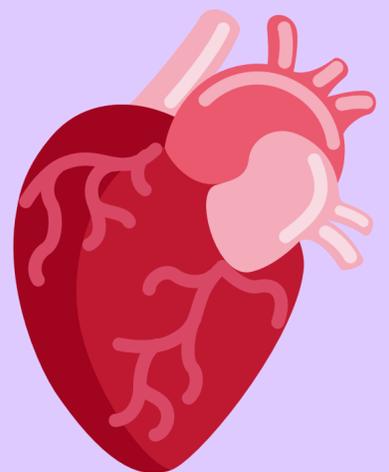
- No luce bien o luce deteriorado (sediento, inquieto, irritable, somnoliento).



- Ojos hundidos
- Boca y lengua secas, saliva espesa.



- Pocas o nulas lágrimas.
- Respira más rápido de lo común (taquipnea).
- Su corazón late con mayor rapidez (taquicardia).



# ¿Cómo distinguir si mi hijo tiene deshidratación?

## SEÑALES DE DESHIDRATACIÓN

- Piel arrugada (turgencia).
- Fontanelas hundidas (lactantes).
- Disminución en la cantidad de orina o muy concentrada.



## PREVENCIÓN

Recuerda mantener a tu hijo (a) con una adecuada hidratación, brindándole agua, sobre todo en días calurosos o durante episodios diarreicos, con la finalidad de evitar que se deshidrate.



### IMPORTANTE

Le sugerimos acudir con su médico o al ISSSTE para una valoración, diagnóstico y tratamiento oportuno en caso de identificar alguna de estas señales.

## PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE

### Bibliografía:

- García Herrero MA, Olivas López de Soria C, López Lois MG. Deshidratación aguda. Protoc diagn ter pediatr. 2020;1:215-231. Disponible en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/17\\_deshidratacion.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/17_deshidratacion.pdf).
- Prevención, diagnóstico y tratamiento de diarrea aguda en pacientes de 2 meses a 5 años de edad, en el primer y segundo nivel de atención. Guía de Evidencias y Recomendaciones: Guía de Práctica Clínica. México, CENETEC; 17/02/2021. Disponible en: <http://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/GPC-SS-156-18/ER.pdf>