General | Alba Carreres | Actualitzat el 07/03/2023 a les 07:30

8 signes de deshidratació quan té vòmits o diarrea

Com cal actuar davant de vòmits o diarrees abundants? Com sé si el meu fill o filla està deshidratat?

[inicicentrareport]La deshidratació succeeix quan **no hi ha prou aigua al cos d'una persona**. En infants sol estar provocat per vòmits o diarrees, però també quan un infant no vol menjar ni beure perquè li fa mal al coll, o en episodis de calor intensa.

En infants sol passar més sovint perquè pateixen amb més freqüència infeccions que desencadenen febre i símptomes gastrointestinals, que fan que es produeixi una pèrdua d'aigua corporal. **En nounats l'aigua és el 70%** del seu pes corporal, aquest percentatge va disminuint fins a situar-se en l'edat adulta entre el 50 i el 60%.

És important començar a tractar la deshidratació tan bon punt es detecti que els vòmits, diarrees o excés de calor l'estan produint.

Aquests són alguns dels símptomes i signes de deshidratació en infants:

[GotaVerdaPle]Boca i llengua seca o enganxosa
[GotaVerdaPle]Plor sense llàgrimes
[GotaVerdaPle]No ha fet pipí durant hores
[GotaVerdaPle]Ulls i galtes enfonsades
[GotaVerdaPle]Irritabilitat
[GotaVerdaPle]Somnolència o marejos
[GotaVerdaPle]Respiració agitada
[GotaVerdaPle]En nadons fontanel·la enfonsada (part superior del cap)

Davant d'una **deshidratació molt lleu és important rehidratar oferint líquids a l'infant a poc** a poc per no arribar al punt d'una deshidratació més greu. També es pot optar per una **rehidratació mitjançant sèrums orals**, una o dues cullerades cada pocs minuts. De fet en casos de vòmits i diarrees, **a més d'aigua cal oferir líquids amb glucosa i sals minerals** com el sodi, el potasi i el clor, i per tant **no n'hi ha prou només amb aigua**.

En nadons que prenen llet materna oferir-li el pit pot ser una molt bona manera de mantenir-los hidratats. És important en nadons deshidratats no donar-los aigua corrent perquè no porta els minerals necessaris per rehidratar-lo. **Tampoc hem de donar-los sucs ni begudes esportives**, ja que porten molts sucres i poden empitjorar la simptomatologia.

La deshidratació moderada o severa necessita atenció mèdica. Per això és tan important la **prevenció per tal de no arribar a aquesta situació**.

[ficentrareport]