



Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found  
<file:///var/www/enfam>

## Deshidratación

### ¿Qué es y cuáles son las causas?

La deshidratación es una alteración del metabolismo que se produce cuando el organismo pierde una cantidad importante de agua y de sales. **Se produce más frecuentemente en los niños menores de 2 años.**

La causa más común es la gastroenteritis aguda (diarrea), sobre todo si las deposiciones son muy líquidas, de gran volumen y muy frecuentes. Los vómitos repetidos, que pueden aparecer en algunas enfermedades, también pueden causar deshidratación. Cuando los niños tienen vómitos y diarrea el riesgo es más elevado. Otras causas menos frecuentes de deshidratación son la diabetes mellitus (los niños orinan mucho) y la falta de aporte de leche en algunos recién nacidos que están con lactancia materna y esta aún no se ha establecido adecuadamente.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Inicialmente los niños **tienen sed y orinan poco**. Los lactantes tienen mucha avidez por el agua y mojan pocos pañales (lo habitual es que mojen al menos 5 pañales al día). Posteriormente aparecen los ojos hundidos, disminuyen las lágrimas al llorar, las mucosas están secas y existe decaimiento. Algunos niños pueden estar muy irritables, con fiebre y temblores. Los más afectados estarán pálidos, con los ojos muy hundidos, postrados y poco reactivos.

### ¿Cuándo debo consultar?

- Si existen vómitos repetidos o deposiciones frecuentes y voluminosas y el niño no es capaz de beber la solución de rehidratación para reponer las pérdidas.
- Si el niño está irritable, tiene las mucosas secas, llora sin lágrimas, tiene los ojos hundidos o moja pocos pañales.
- Si tiene temblores, está decaído, pálido o poco reactivo.

### ¿Cómo se diagnostica?

Se diagnostica explorando al niño. Para conocer la cantidad de agua que falta, **el mejor dato es la pérdida de peso respecto a cuando empezó el proceso**. Los análisis de sangre, en general, no son útiles para diagnosticar la deshidratación, aunque en los casos graves pueden ser necesarios.

### ¿Cómo se trata?

La deshidratación se trata reponiendo el agua y las sales que faltan en el organismo, mediante la administración de soluciones de rehidratación por vía oral. En los niños más afectados o cuando son incapaces de beber todo el líquido que necesitan, es preciso ponerles un suero intravenoso.

### ¿Cómo se puede prevenir?

La deshidratación se previene administrando a los niños con vómitos o diarrea una **solución de rehidratación oral** para reponer el agua y las sales que están perdiendo. Las soluciones de rehidratación oral se venden en forma de polvo para disolver en agua o también vienen ya preparadas en forma líquida para su administración

directa. Estas últimas son preferibles, ya que se producen menos errores en su manejo.

El volumen que debe administrarse dependerá de la cantidad de líquido que se esté perdiendo. En general, **se recomienda dar entre 5 y 10 mililitros por kilogramo de peso del niño y por cada deposición o vómito abundantes**. Por ejemplo si el niño pesa 10 kg, habría que darle 50-100 ml por cada vómito o deposición. Lo más adecuado es hacerlo dándole una cucharadita de la solución de rehidratación de 5-10 ml cada 5 minutos, aumentando la frecuencia según la tolerancia. Los vómitos no son una causa para dejar de tomar la solución, si esto ocurre, se puede esperar 15 minutos y comenzar a beber de nuevo.

Las bebidas energéticas, reconstituyentes, los zumos o los preparados caseros no deben utilizarse. No son útiles para prevenir la deshidratación, incluso pueden ser perjudiciales, porque llevan mucho azúcar y pocas sales.

Artículo publicado el 12-12-2018, revisado por última vez el 31-3-2022

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/deshidratacion>