

**ALONDRA YULIANA GONZALEZ GORDILLO**

**DRA. ARELY ALEJANDRA AGUILAR VELASCO**

**DISEÑO EXPERIMENTAL**

**RESUMEN**

PASIÓN POR EDUCAR

**4 A**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de octubre de 2024**

## INTRODUCCION

La deshidratación es un estado en el que el cuerpo pierde más líquidos de los que consume, lo que altera su capacidad para llevar a cabo funciones normales, el cuerpo humano está compuesto en su mayoría por agua, la cual es esencial para mantener el equilibrio de electrolitos, regular la temperatura, eliminar toxinas y permitir el buen funcionamiento de los órganos y sistemas.

Este estado puede ser leve, moderado o severo, dependiendo de la cantidad de agua perdida y no reemplazada, las causas comunes de deshidratación incluyen la sudoración excesiva, vómitos, diarrea, fiebre, orina excesiva (como en la diabetes), o no consumir suficientes líquidos, los síntomas varían según la severidad, pero pueden incluir sed, sequedad en la boca, fatiga, mareos, confusión y en casos graves, shock, es importante prevenir y tratar la deshidratación con una adecuada ingesta de líquidos, especialmente en climas cálidos o durante actividades físicas intensas.

Por otro lado la deshidratación en pediatría es un problema clínico frecuente, especialmente en lactantes y niños pequeños, ya que ellos son más vulnerables debido a su mayor proporción de agua corporal en relación con su peso, su tasa metabólica más alta y su capacidad limitada para expresar sed o acceder a líquidos, este estado ocurre cuando hay un desequilibrio entre la ingesta y la pérdida de líquidos, lo que puede deberse a varias causas como infecciones gastrointestinales (diarrea o vómitos), fiebre, sudoración excesiva, o una ingesta insuficiente de líquidos, en los niños, la deshidratación puede avanzar rápidamente, lo que puede llevar a complicaciones graves si no se trata a tiempo, como el choque hipovolémico, los síntomas de la deshidratación en niños incluyen irritabilidad, letargo, boca seca, ojos hundidos, llanto sin lágrimas, piel seca, y en casos severos, una disminución en la producción de orina o incluso ausencia de esta, el reconocimiento temprano es crucial para la intervención adecuada, que generalmente incluye la administración de líquidos por vía oral o intravenosa, dependiendo de la gravedad, es fundamental que los padres y cuidadores presten atención a signos tempranos de deshidratación.

## Definición

La deshidratación es un cuadro clínico caracterizado por un balance negativo de agua y de solutos en el organismo, se produce por un aumento de las pérdidas de agua y sales, o por una disminución en la ingestión de agua, las causas más frecuentes son la gastroenteritis aguda y vómitos, el metabolismo hidrosalino de los niños tiene características específicas que los diferencian significativamente, del de los adultos. Principalmente como sabemos, la deshidratación es la excesiva pérdida de líquidos que va a tener un daño directo hacia nuestro organismo, que se va a producir cuando el cuerpo pierde más agua de la que ingiere o cuando disminuimos la ingesta de agua o por la pérdida de esta. Esta misma pérdida de líquido puede ir acompañada o no de la pérdida de lo que serán los electrolitos que son unos minerales que nuestro cuerpo necesita si o si, sobre todo, de sodio y de potasio, existen muchos más iones como esos que van a ser muy necesarios que nuestro cuerpo obtenga de manera inmediata, tras el haber perdido en exceso los líquidos, creo que una de las cosas más importantes de saber el verdadero significado de este, es que así podemos actuar en caso de ser necesario, más bien tener toda la información necesaria para llevar a cabo el proceso que viene después de una deshidratación, que es lo que estamos hablando primordialmente y como punto número uno. Hablar de la deshidratación es importante por varias razones dentro de ellas como, A continuación, por ejemplo:

- **Prevención de Problemas de Salud:** La deshidratación puede causar problemas serios si no se trata a tiempo. Reconocer los signos y síntomas permite a las personas tomar medidas para prevenir complicaciones como insuficiencia renal, golpe de calor y problemas cardiovasculares, entre otras enfermedades. Que, aunque muchas de ellas pueden dejarse de pasar y gradualmente pueden convertirse a cosas más dañinas, debemos tomar en cuenta que es lo que puede llegar a causar la pérdida de líquido excesiva.
- **Conciencia y Educación:** Informar a la gente sobre la importancia de mantenerse hidratada ayuda a fomentar hábitos saludables. Muchas personas subestiman la cantidad de agua que necesitan o no están conscientes de cómo sus actividades diarias pueden aumentar sus necesidades de líquidos, e inclusive muchas de las personas creen que su ingesta de líquido es adecuada, cuando dependiendo al tipo de persona puede que requiera de más líquidos para su buen funcionamiento.

**Impacto en el Rendimiento Físico y Mental:** La deshidratación afecta el rendimiento físico y cognitivo. Recordemos que por la falta de líquidos se nos van a presentar una serie de síntomas, que van a tener un daño directo al funcionamiento cerebral, por ejemplo la memoria, la falta de concentración, cefaleas, y demás, que son solo una de las consecuencias de la disminución de los líquidos.

### **CAUSAS DE LA DESHIDRATACION:**

- La fiebre empeora la deshidratación.
- Los vómitos y la diarrea pueden causar deshidratación
- El hecho de obtener muy poca leche durante el amamantamiento puede causar deshidratación en los bebés
- Los niños con deshidratación grave pueden enfermar gravemente o, a veces, morir
- Un niño deshidratado necesita líquidos y minerales llamados electrolitos
- Las soluciones de leche materna y rehidratación oral (que se venden en farmacias y supermercados) tienen el equilibrio adecuado de agua y electrolitos, etc.

### **MEDIDAS PREVENTIVAS:**

La deshidratación se puede evitar reponiendo las pérdidas de agua y sales minerales que está sufriendo el niño.

- Beber Vida Suero Oral después de cada evacuación o vómito.
- Acudir a revisión médica ante cualquier síntoma de deshidratación.
- Seguir las recomendaciones del médico y guardar reposo en casa.
- Mantener estrictas normas de higiene, especialmente en la preparación y consumo de alimentos.
- Usar ropa ligera y de colores claros
- Mantener el hogar bien ventilado
- Darle líquido a el niño con un biberón o una taza apropiados para su edad. Si su hijo no puede tomar sorbos de un biberón o una taza, intente usar una taza, una jeringa o una cucharita para medicamentos.

## **CONSECUENCIAS DE LA DESHIDRATACION PEDIATRICA:**

- El niño orine poco o no orine durante 12 horas o más.
- Es posible que el niño parezca no estar alerta o ser incapaz de pensar con claridad.
- Que el niño esté demasiado débil o mareado como para mantenerse de pie.
- Que el niño se desmaye.
- Es posible que el niño tenga mucha más sed de lo habitual.
- Es posible que la boca y los ojos del niño estén más secos de lo habitual.
- Es posible que el niño orine poco o no orine durante 8 horas o más.
- Menos interactivos o juguetones
- Que la boca y los ojos del niño estén extremadamente secos.

## **MANEJO PARA TRATARLA:**

- **Deshidratación leve**

Los niños pueden beber más líquidos en casa, como agua, bebidas deportivas con electrolitos, sorbos de agua o cubitos de hielo. También pueden tomar soluciones de rehidratación oral sin receta, que contienen agua y sales en cantidades específicas.

- **Deshidratación más grave**

Los niños pueden necesitar tratamiento en un servicio de urgencias médicas o un hospital. En estos casos, se puede recurrir a la fluidoterapia intravenosa.

Los niños que están deshidratados a causa de diarrea, vómitos o fiebre pueden tomar leche materna sin diluir o fórmula si la toleran bien, si no toleran bien la leche materna o la fórmula, se puede ofrecerles una solución de rehidratación comercial que contenga azúcares y sales, el único tratamiento eficaz para la deshidratación es la sustitución de los líquidos y de los electrolitos perdidos, el mejor abordaje del tratamiento de la deshidratación depende de la edad, la gravedad de la deshidratación y su causa.

## CONCLUSION

La deshidratación infantil es un problema crítico que afecta a millones de niños en todo el mundo y que, si no se aborda adecuadamente, puede tener consecuencias devastadoras para su salud y bienestar. Esta condición, que se produce cuando el cuerpo pierde más líquidos de los que ingiere, puede ser provocada por una variedad de factores, incluyendo enfermedades diarreicas, vómitos, fiebre, y la falta de acceso a agua potable. Dado que los niños son particularmente vulnerables debido a su menor capacidad de reserva de líquidos y a su mayor tasa metabólica, la deshidratación puede avanzar rápidamente, poniendo en riesgo su vida y su desarrollo.

Una de las realidades más alarmantes es que la deshidratación no solo es un problema de salud inmediata, sino que también tiene efectos a largo plazo en el crecimiento y desarrollo de los niños. Los episodios recurrentes de deshidratación pueden afectar el desarrollo cognitivo y emocional, resultando en un impacto negativo en su capacidad de aprendizaje y en su calidad de vida futura. Además, los niños deshidratados son más susceptibles a infecciones y enfermedades, lo que perpetúa un ciclo de mala salud y desnutrición. Es esencial aumentar la conciencia sobre la importancia de la hidratación, especialmente en contextos donde el acceso a agua potable es limitado. La educación dirigida a padres, cuidadores y comunidades sobre los signos de deshidratación y la importancia de la rehidratación oral puede salvar vidas. Proveer acceso a soluciones de rehidratación oral y promover la lactancia materna son medidas efectivas que pueden implementarse para reducir la incidencia de deshidratación.

En conclusión, la deshidratación infantil es un problema multifacético que requiere un enfoque coordinado y sostenido. Es imperativo no solo tratar los casos existentes, sino también implementar medidas preventivas y educativas que fortalezcan la salud infantil a largo plazo. La inversión en programas que aseguren el acceso a agua potable, la educación sobre la hidratación y el fortalecimiento de los sistemas de salud son pasos cruciales para erradicar esta problemática. Asegurar un futuro saludable para nuestros niños es una responsabilidad colectiva que debemos asumir con urgencia y compromiso, garantizando que cada niño tenga la oportunidad de crecer y desarrollarse plenamente en un entorno seguro y saludable.