

Luchemos contra #ElDengue

Dosis de líquidos:

En la siguiente tabla se puede revisar la cantidad de líquidos que necesita una persona en un día según su peso.

Peso	Líquidos	Posillos (150 cc)	Vasos (250 cc)	Botellas (600 cc)
5-7 kg	735 cc	5	3	2
8-10 kg	1050 cc	7	5	2
11-13 kg	1207 cc	8	5	2
14-16 kg	1365 cc	9	6	3
17-20 kg	1500 cc	10	6	3
21-25 kg	1680 cc	11	7	3
26-30 kg	1785 cc	12	8	3
31-35 kg	1890 cc	13	8	3
36-40 kg	1995 cc	14	8	4
41-45 kg	2100 cc	15	9	4
46-50 kg	2205 cc	16	9	4
Adultos	3000 cc	20	12	5

1 Litro = 1000 cc

En caso de no disponer del peso del niño se puede calcular el peso aproximado a partir de la edad:

Edad	Peso	Edad	Peso	Edad	Peso
6 meses	7 kg	2 años	12 kg	9 años	34 kg
7 meses	7,5 kg	3 años	14 kg	10 años	37 kg
8 meses	8 kg	4 años	16 kg	11 años	40 kg
9 meses	8,5 kg	5 años	18 kg	12 años	43 kg
10 meses	9 kg	6 años	25 kg	13 años	46 kg
11 meses	9,5 kg	7 años	28 kg	14 años	49 kg
1 año	10 kg	8 años	31 kg	15 años	52 kg



Leves:

- Resequedad en la boca
- Sed
- Cambios en la orina, disminuye la cantidad de orina y se pone más oscura

Moderados:

- Aumento de la velocidad a la que late el corazón
- Boca seca
- Ojos hundidos
- Fontanela/molleja hundida en menores de 2 años
- Mucho llanto con pocas lágrimas, difícil de consolar
- Elasticidad de la piel disminuida es decir, tarda más tiempo en volver a su forma normal
- Disminución de la temperatura en manos y pies

Severos:

- Velocidad a la que late el corazón muy acelerada o no se siente
- Llanto sin lágrimas
- Piel en manos y pies muy fría y con color azul o morado
- NO está orinando
- Poca actividad, como adormecida o adormecido y difícil de despertar



En caso de que el niño o la niña siga tomando leche de la mamá es muy importante no suspenderla.

Cuando consulte, para el médico es importante saber cuánto líquido ha tomado, puede decir cc, vasos, posillos o litros.



Evitar :

Lo recomendado son leche, jugos de frutas naturales sin azúcar, sales de rehidratación oral o agua de arroz, de papa, de plátano o de coco recién preparada.



Naproxeno, ibuprofeno, diclofenaco, antibióticos. Estos no solo pueden no ser efectivos si se piensa que pueden tener dengue sino aumentar el riesgo de que el paciente sangre o muera.

La actividad física y el deporte.

Tomar gaseosas, Gatorade o bebidas energéticas

Tomar agua pura

Tomar otros medicamentos

Si una persona tiene dengue es muy importante el reposo, especialmente si se acaba de ir la fiebre, hay que esperar 2 días para que el cuerpo se recupere.



El agua pura puede llegar a causar problemas con los electrolitos. Puede ser peor.



Motivos para consultar urgentemente (signos de alarma):



No le baja la fiebre de 38 grados con los paños con agua tibia y el medicamento recetado en caso de que se le haya recetado



Dolor en el abdomen/barriga que no se quita y es muy fuerte



El niño se ve como dormido y difícil de despertar o no deja de llorar o quejarse



Le sangra la encía o la nariz



Vomita mucho o no está recibiendo nada de tomar



Convulsiona



No está orinando



Hace popo/heces/defeca color negro



Cualquiera de Los signos Severos de deshidratación

Lugares donde el mosquito se reproduce



Fuentes de agua



Lavaderos sin mantenimiento



Floreros con agua

Botellas



Llantas

Materas y Lata vacías

