

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 adormecido 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.

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

Evitar :

La actividad física y el deporte.

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.

Tomar gaseosas, Gatorade o bebidas energéticas



Tomar agua pura

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

Tomar otros medicamentos



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.

