

Virus estomacales



NAVEGANDO UN VIRUS ESTOMACAL:

El vómito, la diarrea, el dolor abdominal, la pérdida de apetito, el dolor corporal y de cabeza son todos signos de un virus estomacal. Los síntomas pueden durar desde unos pocos días hasta unas semanas y pueden hacer que los niños se sientan muy incómodos. Aquí están nuestros mejores consejos para manejar los virus estomacales si ocurren:

Hidratación y Nutrición

¡Mantener a tu hijo hidratado es especialmente importante frente a los virus estomacales! Ofréceles pequeños sorbos de líquidos con frecuencia. Una vez que puedan retener los líquidos, puedes comenzar a ofrecerles alimentos. Ofrecer a tu hijo una dieta de alimentos saludables como frutas, verduras, yogur y proteínas magras es esencial para su salud y bienestar en general.

Enseñanza de Habilidades de Lavado de Manos:

¡Enseñar a tu hijo el lavado de manos adecuado es esencial para detener la propagación de gérmenes! Enséñales a lavarse las manos de manera adecuada y con frecuencia.

Consejo profesional: Cuando les enseñes a los niños a lavarse las manos, haz que canten una canción divertida, como "Feliz Cumpleaños", dos veces mientras se frotan las manos con jabón. Esto les ayuda a lavar por al menos 20 segundos, asegurando que sus manos estén limpias mientras lo hacen divertido.

Cuándo Consultar a un Médico

La mayoría de los virus estomacales son virales y se resuelven por sí solos en unos días. Sin embargo, siempre es una buena idea consultar con un proveedor de atención médica si tu hijo tiene vómitos y/o diarrea. Ver a un profesional de la salud puede descartar otras condiciones y asegurar que tu hijo esté en el camino de recuperación que sea más adecuado para él.

Bring your child to Little Spurs Pediatric Urgent Care for all of their minor illnesses and injuries! Open seven days a week, Little Spurs treats children 0-21 years old.



Book Now



PEDIATRIC Urgent Care