

COMBATA LA DIARREA MANTENGA HIGIENE EN MANOS, ALIMENTOS Y AMBIENTE.

¿Qué es la diarrea?

Es una enfermedad producida por virus, bacterias o parásitos que están en los alimentos crudos o mal cocinados, en el agua o en cualquier otro objeto que haya sido contaminado.

La persona presenta evacuaciones intestinales más frecuentes y abundantes que lo normal. Las heces son suaves, aguadas o líquidas y flojas.

Con un tratamiento adecuado y a tiempo, el enfermo puede ser re hidratado evitando así la muerte.

¿Cómo se adquiere?

Los virus, bacterias y parásitos, llegan a la boca de las personas generalmente por:

- Alimentos contaminados (leche, queso, hielo, refrescos, frutas, verduras, hortalizas y alimentos preparados).
- Manos sucias (después de ir al servicio sanitario o letrina, cambiar mantillas, atender a las personas enfermas con diarrea, meter las manos en agua contaminada, tocar alimentos u objetos contaminados).
- Agua de pozos, ríos o acueductos contaminados.

La contaminación se produce principalmente por heces o excremento humano.

**COMBATA LA DIARREA
MANTENGA HIGIENE EN MANOS,
ALIMENTOS Y AMBIENTE.**

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas van a depender del tipo de diarrea.

Existen dos tipos de diarrea.

1. Diarrea suave, aguada o líquida.
2. Diarrea acompañada con moco y sangre.

Las personas enfermas de diarrea presentan, comúnmente:

- Decaimiento o irritabilidad.
- Poco apetito.
- Náuseas o ganas de vomitar.
- Evacuaciones más de lo normal.
- Molestias abdominales.

¿Qué debe hacer una persona cuando tiene diarrea o cólera?

- Ingerir más líquidos de lo acostumbrado, suero oral, refrescos naturales, atoles de arroz, cebada, maíz u otro cereal.
- Tomar suficiente agua de arroz, de almidón de yuca, de maíz, avena, cebada u otro.
- Alimentarse con más frecuencia y en pequeñas proporciones. Si prefiere, muele, licue o cocine bien los alimentos.

**COMBATA LA DIARREA
MANTENGA HIGIENE EN MANOS,
ALIMENTOS Y AMBIENTE.**

- No tomar sopas de paquete, líquidos azucarados, bebidas gaseosas, agua pura ni purgantes.
- Si el niño toma leche materna, ésta no debe suspenderse. Recuerde, los niños menores de seis meses deben tomar sólo leche materna.
- En niños de 6 a 24 meses, se debe continuar dando alimentos limpios y frescos (recién preparados). Si todavía amamanta, continúe dándole leche materna.
- No use biberones.

¿Cómo se previenen las enfermedades diarreicas?

- Lávese las manos con suficiente agua y jabón:
 - Después de ir al servicio sanitario.
 - Antes de preparar y tocar alimentos.
 - Antes de comer y dar de mamar.
 - Después de estar en contacto con heces, u otras materias orgánicas u objetos contaminados.
- Mantenga el servicio sanitario limpio y con tapa.
- Deposite o elimine el papel en el servicio sanitario, letrina o en un basurero debidamente tapado.
- Defeque en el servicio sanitario o letrina, nunca lo haga al aire libre, especialmente cerca de los ríos, pozos de agua o viviendas. En caso de emergencia, cabe un hueco y tape las heces con tierra.
- Lave platos, ollas, tablas de picar, y demás utensilios antes de preparar los alimentos.

**COMBATA LA DIARREA
MANTENGA HIGIENE EN MANOS,
ALIMENTOS Y AMBIENTE.**

- Utilice agua potable. Si tiene dudas de la pureza del agua hiérvala o clórela.
- Si el agua es de pozo, río u otra fuente natural hierva o añada cloro antes de usarla. Guárdela en recipientes limpios y manténgalos tapados.
- Las heces en las mantillas o ropa de los niños deben ser eliminadas en la letrina o servicio sanitario, posteriormente coloque las mantillas o ropa en agua con cloro por algunos minutos, antes de lavarla con agua y jabón.
- Lave todos los alimentos con suficiente agua y jabón, sobre todo los que se comen crudos como legumbres y frutas.
- Cocínelos bien y manténgalos tapados.
- Si se han enfriado, caliéntelos bien y cómalos inmediatamente.
- No tome alimentos que puedan estar contaminados (de ventas callejeras o de lugares sucios).
- Evite los criaderos de moscas: Tape bien los basureros. Entierre la basura o quémela donde no hay recolección.
- No coma alimentos preparados en la calle, como: granizados, carne asada, gelatina o frutas peladas y partidas.
- No tire las basuras al suelo, deposítelas en un basurero con tapa.
- Cocine bien los alimentos y cómalos inmediatamente.
- Exija en restaurantes, comedores y sodas, agua y jabón para el lavado de manos.
- Coopere en su casa, escuela o lugar de trabajo, mantenga limpios los servicios sanitarios.