



Enfermedades que prevenimos con el Lavado de manos

Diarrea

La diarrea es causada por un virus y consiste en la evacuación de heces acuosas, con la consiguiente baja en el nivel de absorción de líquidos y nutrientes. También puede ser producida por la intoxicación con alimentos y la conocida como diarrea del viajero se produce por la ingesta de agua o alimentos contaminados con bacterias o parásitos.

Los síntomas de la diarrea, además de la evacuación de heces acuosas, son dolores abdominales, fiebre, náuseas, vómitos, debilidad o pérdida del apetito.

¿Qué hacer para prevenir la diarrea?

- Lavarse cuidadosamente las manos con agua y jabón después de ir al baño, de cambiarle los pañales al bebé y antes de comer o manejar los alimentos.
- Lavar frutas y verduras con agua y jabón; si se van a consumir crudas, dejarlas en un recipiente en agua con cloro durante 20 minutos.
- Mantener los alimentos bien tapados y refrigerados, ya que los microorganismos pueden ser transportados por insectos o por el polvo y se multiplican con rapidez especialmente en épocas de calor.
- Hervir durante 20 minutos el agua para beber o consumir agua embotellada.
- Consumir únicamente alimentos bien cocidos, preparados higiénicamente.
- No consumir pescados o mariscos crudos ni alimentos elaborados en la vía pública.
- Alimentar al niño con seno materno durante los primeros 6 meses de vida. Entre las múltiples ventajas de la leche materna está la de proporcionar defensas contra las infecciones gastrointestinales.
- Utilizar baños, letrinas o cualquier otro medio que garantice el aislamiento de las excretas.

