



# BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA

Nº DE PUBLICACIÓN 06 | JUNIO 2022 |

## PREVENCIÓN ENFERMEDAD DIARREICA AGUDA

### QUE ES LA ENFERMEDAD DIARREICA AGUDA?

La enfermedad diarreica aguda se caracteriza por evacuaciones frecuentes de heces sueltas o líquidas, en las cuales existe una pérdida de sales (electrolitos como el sodio, cloruro, potasio y bicarbonato), que son importantes para mantener el estado de hidratación. Esta enfermedad suele ser un síntoma de infección del tracto digestivo, ocasionada por virus, bacterias, o parásitos que se adquieren al consumir agua o alimentos contaminados, o bien de una persona a otra por una higiene inadecuada por vía fecal, oral (ano, mano, boca)

### MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR LA ENFERMEDAD DIARREICA AGUDA:



Lavate las manos con abundante agua y jabón, antes de comer, antes de preparar alimentos, después de ir al baño, después de cambiar un pañal, si has estado expuesto en contacto con heces, vómito.



Consume agua potable, hervida, purificada o tratada con cloro.



No introduces en el agua potable recipientes sucios, contaminados, las manos o cualquier otro elemento que la pueda contaminar



Consume alimentos bien cocidos y de reciente preparación



Prepara bien el pescado y los mariscos ya que son una de las principales fuentes de contagio



Lava vegetales, hortalizas y frutas con agua limpia y tratada antes de consumirlos



Mantén los alimentos bien tapados y no mezcles alimentos crudos con alimentos preparados.



Lava y desinfecta los utensilios de cocina usados por la persona enferma o que se sospeche que lo está