

TECNICA DE LAVADOS DE MANOS.



PREPARACION DE SUERO HORAL CASERO.

El suero casero es una solución que se obtiene mezclando agua, sal y azúcar, siendo utilizado para prevenir o combatir la deshidratación causada por el surgimiento de vómitos y/o diarrea, pudiendo ser utilizado en niños, adultos .

Ingredientes

- 1 litro de agua hervida
 - el zumo de un limón
 - dos cucharadas soperas de azúcar
 - una cucharadita de las de café de bicarbonato
- media de sal

Modo de elaboración

Hervir durante cinco minutos el agua y cuando esté templada, añadir el resto de ingredientes.

Este suero se tolera muy bien y ayuda a reponer líquidos, electrolitos y a evitar la deshidratación.



PREVENCION DE EDAS EN POBLACION EN EDAD PRESCOLAR DEL BARRIO CUERNAVACA.



CUIDA TU SALUD.



LAS PRINCIPALES COMPLICACIONES QUE PUEDE CAUSAR UNA DIARREA.

- 1.- Deshidratación es la más frecuente.
- 2.- Desequilibrios ácido – base asociados a la deshidratación.
- 3.- Trastornos renales.
- 4.- Insuficiencias renales de tipo prerrenal por hipovolemia o renal debido a necrosis tubular aguda.
- 5.- Perforación intestinal por infección.
- 6.- Peritonitis a causa de la infección.
- 7.- Pielonefritis por infección.
- 8.- Bronconeumonía.
- 9.- Meningoencefalitis producto de la septicemia.
- 10.- Shock séptico.
- 11.- Síndrome hemolítico urémico por Shigella.
- 12.- Neumatosis quística intestinal.
- 13.- Malnutrición en el lactante bajo peso y en el recién nacido.



TRATAMIENTO DE LAS EDAS

Entre las medidas clave para tratar las enfermedades diarreicas cabe citar las siguientes:

- Rehidratación: con solución salina de rehidratación oral (SRO). Las SRO son una mezcla de agua limpia, sal y azúcar. Cada tratamiento cuesta unos pocos céntimos.
- Complementos de zinc: los complementos de zinc reducen un 25% la duración de los episodios de diarrea y se asocian con una reducción del 30% del volumen de las heces.
- Rehidratación con fluidos intravenosos en caso de deshidratación severa o estado de choque.
- Alimentos ricos en nutrientes: el círculo vicioso de la malnutrición y las enfermedades diarreicas puede romperse continuando la administración de alimentos nutritivos —incluida la leche materna— durante los episodios de diarrea, y proporcionando una alimentación nutritiva —incluida la alimentación exclusiva con leche materna durante los seis primeros meses de vida— a los niños cuando están sanos.



MEDIDAS PARA PREVENIR LOS SÍNTOMAS DE DIARREA.

Para evitar las enfermedades diarreicas, se recomienda a la población:

- Promover la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida.
- Desinfección, manejo y conservación del agua.
- Cocer los alimentos, sobre todo pescados y mariscos.
- Lavar frutas y verduras con agua y jabón; utilizar agua potable.
- Lavarse las manos antes de la preparación e ingesta de alimentos, después de ir al baño, cambiar pañales o manejo de basura.

Ante la presencia de diarrea o deshidratación, se recomienda continuar con la alimentación habitual para lograr una pronta recuperación y evitar una desnutrición.



RECUERDA ES MEJOR PREVENIR.