



Nombre del alumno:

Celia Guadalupe Reyes López

Nombre del profesor:

Dr. Cecilio Culebro Castellanos

Nombre del trabajo:

Ensayo

Materia:

Salud Pública I

Grado:

1° Semestre "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Enero del 2020

INTRODUCCION

Una de las enfermedades más comunes en comunidades pobres principalmente, son las enfermedades diarreicas. Según datos de la OMS las enfermedades diarreicas matan unos 760,000 menores de cinco años anualmente. Si nos damos cuenta los niños son los más propensos a sufrir esta enfermedad, y por tanto tomarle un poco más de prioridad a ese grupo de personas, claro, sin descuidar a los demás.

Las enfermedades diarreicas son un tipo de infección ocasionada por organismos unicelulares a causa ya sea por la escasez de agua limpia para beber, para lavar, por la mala higiene, por la falta de información nutricional, entre otros. También pueden ser ocasionadas por las condiciones climáticas, ya que se sabe que a mayor temperatura, mayor es la dispersión de bacterias en el lugar.

Existen diferentes tipos clínicos de enfermedades diarreicas, pero lo importante es saber cómo prevenirla, que acciones me ayudan a evitarla para posteriormente ponerla en práctica y en caso de padecerla, como actuar para tener una pronta recuperación.

Es por eso que mediante este ensayo presentare algunas acciones a implementar en nuestras vidas cotidianas tanto de promoción como de prevención, para conducir a la población a una mejor condición de bienestar.

OBJETIVOS

1. Prevenir mediante estrategias las enfermedades diarreicas.
2. Promocionar acciones que ayuden al cuidado de las personas.

ESTRATEGIAS

Las estrategias son planes a implementar, y lograr su objetivo, es por ello que planteo las siguientes estrategias, para así evitar las enfermedades diarreicas en este caso:

Hervir correctamente el agua

Una de las acciones preventivas más comunes y efectivas es el lavado constante de manos con agua y jabón antes y después de comer, al preparar los alimentos, después de ir al baño, después de agarrar monedas o cosas sucias, por mencionar algunas. Teniendo en cuenta de que el agua esta purificada.

Otra estrategia a implementar seria el lavado de los alimentos con agua y jabón antes de consumirlos, hay alimentos que no se pueden lavar con jabón pero basta con lavarla con agua clorada durante 30 minutos y después retirarla.

Utilizar diferentes cuchillos y tablas para picar las verduras y frutas y las carnes.

Cocer o freír muy bien los alimentos para su consumo, ya que esta es de las causas principales de las enfermedades diarreicas

La higiene debe de estar presente en todo lo que se realiza, a la hora de comer, a la hora de ir al baño, etc. Es indispensable lavarse las manos, como también mantener las superficies limpias, por ejemplo; los baños deben estar limpios, por lo general se lavan diario pero dadas las circunstancias y de que no todos cuentan con abundante agua, podría lavarse cada tercer día.

Ahora bien cuando uno ya padece de los síntomas de la diarrea se recomienda mantenerse hidratado, ya que las evacuaciones frecuentes de heces se pierden muchas sales, por lo general beber sueros orales son una buena opción además de visitar al médico.

¿DE QUE MANERA IMPLEMENTO LAS ESTRATEGIAS?

Ya teniendo sobre la mesa las acciones a realizar, debemos por lo tanto ver de qué manera hacérselos llegar a la comunidad en general, y que pueda tener un impacto positivo en la que todos implementen desde el hogar estas acciones, porque como sabemos todo empieza desde casa.

Estas acciones e información irán dirigidas a todas las personas en general, por ejemplo; enseñarle a los niños a consumir mayormente frutas y verduras, que realicen ejercicio y se mantengan hidratados, un cuerpo sano es mucho menos probable de que se enferme de gravedad. Esto puede ser a través de pláticas en escuelas, en los mismos hospitales o en lugares públicos para que sea escuchado por más personas.

Otro medio podría ser a través de la televisión, ya que es uno de los medios masivos, para así hacer conciencia sobre las medidas de prevención.

El internet es un medio también con gran impacto social, así que hacerles llegar información sana es también buena opción, sabemos que no todos cuentan ni tienen acceso a internet ni televisión, en esos casos el uso del perifoneo ayudaría mucho para divulgar la información, además de carteles o periódicos murales que ayuden a facilitar el entendimiento y la comprensión del mensaje.

Las enfermedades diarreicas suelen ser un tema de baja redundancia, y es por falta de información, por ende es de las enfermedades más comunes en niños principalmente y adultos, a través de la promoción podría generar más conciencia y conocimiento del tema.

BIBLIOGRAFIA

- (E., 2011)