



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno:

Nancy Paulina Arguello Espinosa

Nombre del profesor:

Dr. Cecilio Culebro Castellanos

Nombre del trabajo:

Ensayo: Enfermedades diarreicas

Materia:

Salud Pública I

PASIÓN POR EDUCAR

Grado:

1er sem, Grupo "A", Medicina Humana

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Septiembre del 2020

Introducción

Hablar de factores de riesgo en la salud se ha vuelto algo muy común hoy en día, pero el conocer y comprender el verdadero significado de estos es premisa indispensable para la prevención de enfermedades. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, (**OMS**), los factores de riesgo se definen como, *“Cualquier característica, condición o comportamiento que aumente la probabilidad de contraer una enfermedad o sufrir una lesión”*, es un tema demasiado amplio, el cual nos obliga, no solo a las instituciones que brindan servicios de salud o funcionarios que ejercen la rama de ciencias médicas, sino a cada individuo que es parte de la población humana, el visualizar y analizar cada uno de los factores a los cuales estamos expuestos, los factores de salud se encuentran en cualquier parte, como podría ser, individualmente, nuestro estilo de vida, en nuestra familia, en la comunidad a la que pertenecemos y al entorno que nos rodea. La salud y el bienestar de la población es estudiada de manera individual y es afectada por múltiples causas, las cuales normalmente son abordadas de manera individual pero una vez analizando y comprendiendo esto, nos hemos dado cuenta que no son cuestiones individuales, ya que cada uno de los factores tienen el mismo objetivo, el crear patologías y desencadenar enfermedades. Uno de los factores principales es la inactividad física o el sedentarismo de las personas, esto tiene un flujo abundante en el aumento de peso, alto nivel de colesterol en la sangre, presión arterial elevada, etc.

En este caso, abordaremos el tema de enfermedades diarreicas, las cuales son aquellas provocadas por un agente infeccioso que afecta al sistema digestivo (estómago, intestino delgado y colon), pueden ser causadas por bacterias, virus o parásitos y según la Organización Mundial de la Salud (**OMS**), son la segunda causa de muerte de los niños menores de 5 años. Las muertes debido a la diarrea se deben a la deshidratación y suelen ocurrir en países en vías de desarrollo, existen tres grados de deshidratación: incipiente, moderada y grave. La diarrea es el síntoma de que hay infección y puede ir acompañada de fiebre, vómitos y dolor abdominal. Hablamos de diarrea cuando las heces son más bien líquidas y se hacen más de tres al día. Las hay de tres tipos: la diarrea acuosa aguda (incluye el cólera y puede durar horas o días), la diarrea con sangre aguda o disentérica y la diarrea persistente (puede durar más de dos semanas).

Objetivo

En este trabajo abordare un pequeño desarrollo de lo que son las enfermedades diarreicas, como es que se presentan, los principales factores que las pueden causar, cuales son las medidas que podemos tomar en su presencia ya sea en una zona rural o urbana y como las abordaría en un determinado lugar, verificando los casos y posibles métodos de manejo, como vimos en clase el acatamiento de los códigos de sanitarios, la promoción de la salud y el fomento de la cultura sanitaria. La higiene es un acto que nos corresponde a todos como miembros de una determinada comunidad, es por eso que hay que ser conscientes de que podemos prevenir enfermedades infecciosas tomando hábitos que fomenten la higiene correcta, poseer una buena nutrición, bajo las rubricas que la ley nos estipulan, siempre y cuando sean para el bien comunitario sin ninguna intención de terceros.

Estrategias

Identificación de los siguientes factores:

- Identificar si la causa de la diarrea es debido a una infección, las cuales se pueden clasificar en virus, bacterias o parásitos.
- Consumo de alimentos elaborados o almacenados en condiciones no adecuadas.
- Fomentar los correctos hábitos de limpieza o higiene.
- Verificación de la purificación del agua que se consume.
- No ingerir alimentos de lugares que no cuenten con la certificación sanitaria.
- Desnutrición.

Manejo de estrategias

- **Identificar si la causa de la diarrea es debido a una infección, las cuales se pueden clasificar en virus, bacterias o parásitos.**

Nos enfocaremos en esta estrategia en zonas urbanas, como primer paso deberemos identificar el número de casos presentados, determinar el rango de edad, situación socioeconómica, el segundo paso sería la observación del entorno donde estas personas radican ya que las enfermedades diarreicas pueden estarse presentando por agua contaminadas, una vez teniendo en cuenta cada factor y descartando las posibilidades, podemos usar el medio de comunicación como lo es el perifoneo para que la información necesaria para la atención medica debido a la enfermedad presentada llegue a todos los habitantes de determinada comunidad.

- **Consumo de alimentos elaborados o almacenados en condiciones no adecuadas.**

Podemos abordar esta estrategia en escuelas tanto privadas como públicas, en la mayoría de las escuelas existen las famosas cooperativas o cafeterías de la escuela, si en un dado caso las enfermedades diarreicas se presentan con frecuencia en niños que asisten a este tipo de instituciones, se debe verificar que dichas cooperativas sigan un filtro sanitario para la adecuada producción de los alimentos que se les ofrecen a los niños, una alternativa viable puede ser impartir pláticas para hacer llegar el conocimiento de un plan estructurado para la realización adecuada del preparamiento de alimento y de igual manera que sean nutritivos para los niños.

- **Fomentar los correctos hábitos de limpieza o higiene.**

Cuando un caso de enfermedad diarreica se presente en casa o en un barrio determinado, hay que verificar que los hábitos de la vida cotidiana de este grupo de personas sean correctos y van desde una sola casa hasta el barrio completo. Podemos realizar encuestas en las cuales se le pregunte a la población sus medidas de higiene, su actividad física, su situación socioeconómica, sus hábitos alimenticios y una vez obtenidos los resultados de dichas encuestas, observar y analizar el principal factor por el cual estas enfermedades diarreicas o cualquier enfermedad de alguna otra índole se están presentando. Desarrollar programas para la atención de

estas enfermedades, los cuales deben de llegar a toda la población sin restricción alguna y de igual manera desarrollar técnicas para la fomentación de hábitos correctos de higiene, donde se les puede enseñar a las personas como desinfectar los alimentos, verificar su cocción correcta antes de ingerirlos y promover la actividad física.

- **Verificación de la purificación del agua que se consume.**

Cuando una enfermedad diarreica se presenta en un solo caso o en diversos casos en una determinada localidad, se deben de descartar cada factor que pueda estar influyendo con la propagación de la enfermedad ya sea por una bacteria, virus o parásitos que la estén ocasionando. Una de las principales causas de infecciones intestinales es debida al agua que se ingiere, en este caso las instituciones encargadas deben de verificar que el agua que esta población está ingiriendo en realidad sea apta para su consumo. Se pueden desarrollar planes para visitar cada una de las empresas purificadoras de agua que trabajan y venden el servicio de agua potable en estas áreas, verificando que el proceso del tratamiento del agua cumpla con todos los códigos sanitarios establecidos por la ley. También si en dado caso en esta comunidad los habitantes no se permiten la venta de agua potable por parte de estas empresas, es necesario comunicarles a las personas los riesgos que conlleva el no consumir un agua totalmente libre de cualquier bacteria, podremos cautivarlos para que acepten el servicio de agua que estas empresas o bien enseñarles métodos efectivos para que ellos mismos puedan consumir de agua saludable y así evitar enfermedades como la diarrea.

- **No ingerir alimentos de lugares que no cuenten con la certificación sanitaria.**

Otro de los factores por los cuales diversas enfermedades relacionadas con bacterias, virus o parásitos que afectan al ser humano, es el consumo de alimentos en establecimientos que no cuentan con un control sanitario. Una de las alternativas sería visitar a los establecimientos realizando encuestas de como manejan los alimentos, una vez obtenidos los resultados, analizar e identificar los cambios favorables que pueden realizarse, por ejemplo si estamos hablando de establecimientos que mucha gente frecuenta como los comedores en los mercados, realizar platicas con los dueños de los establecimientos para que cambien los hábitos en la manera de la preparación de los platillos que venden, también darles a

conocer las medidas de higiene necesarios para evitar la propagación de una enfermedad diarreica.

- **Desnutrición.**

Una enfermedad diarreica se puede presentar por diversas situaciones, la mal nutrición en niños es la principal causa de que estos sufran enfermedades diarreicas, para ello si es el caso de una población rural, nuestro principal fuente de comunicación serian pláticas para desarrollar planes de nutrición efectivos en niños de esta localidad, de igual manera se pueden impartir talleres o realizar periódicos murales donde se puedan desarrollar medidas de alimentación que cumplan con los requisitos para una dieta rica en verduras y frutas, en dado caso se puede informar a la población del plato del buen comer y de la jarra del buen beber para realizar métodos de alimentación más eficaces.

Y como consejos generales para evitar enfermedades diarreicas en cualquier tipo de población serían los siguientes:

1. Lavarse las manos después de ir al baño y antes de manipular alimentos o comer.
2. Procurar comer siempre en su casa y de no ser posible, comer en lugares higiénicos.
3. Enseñarles a los bebes o niños a no llevarse cualquier objeto a la boca.
4. Lavar correctamente frutas y verduras antes d consumirlas.
5. Cuidado al cocer la comida, sobre todo en carnes y recordarles que deben tener una buena cocción.
6. Beber agua potable.

Antes de querer cautivar a las personas y fomentar una buena higiene y alimentación, hay que realizarla de manera individual con nosotros mismo, esto nos ayuda a no sufrir de enfermedades diarreicas o cualquier otra. La cultura sanitaria es importancia de todos, el tener buenos hábitos tanto alimenticios como de higiene nos ayudaran a prevenir enfermedades que puedan llegar a presentarse.

Referencias

Guillen, A., & Villareal, F. (s.f.). *SciELO*. Obtenido de Enfermedad diarreica: un problema recurrente de salud pública: <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2011.v28n1/7-8/es/>