



# Universidad del Sureste

**Catedrático:** Dr. Cecilio Culebro Castellanos

**Materia:** Salud publica 1

**Trabajo:** Enfermedades diarreicas

**Nombre de la alumna:** Luz Angeles Jiménez Chamec

**Licenciatura:** Medicina humana

**Semestre:** 1° B

**Fecha:** 13 de septiembre de 2020

## INTRODUCCION

Las enfermedades diarreicas son la segunda mayor causa de muerte de niños menores de cinco años, y ocasionan la muerte de 525 000 niños cada año. En el pasado, la deshidratación grave y la pérdida de líquidos eran las principales causas de muerte por diarrea. En la actualidad es probable que otras causas, como las infecciones bacterianas septicémicas, sean responsables de una proporción cada vez mayor de muertes relacionadas con la diarrea. Los niños malnutridos o inmunodeprimidos son los que presentan mayor riesgo de enfermedades diarreicas potencialmente mortales.

Se define como diarrea la deposición, tres o más veces al día (o con una frecuencia mayor que la normal para la persona) de heces sueltas o líquidas. La deposición frecuente de heces firmes (de consistencia sólida) no es diarrea, ni tampoco la deposición de heces de consistencia suelta y “pastosa” por bebés amamantados.

La diarrea suele ser un síntoma de una infección del tracto digestivo, que puede estar ocasionada por diversos organismos bacterianos, víricos y parásitos. La infección se transmite por alimentos o agua de consumo contaminados, o bien de una persona a otra como resultado de una higiene deficiente.

Las intervenciones destinadas a prevenir las enfermedades diarreicas, en particular el acceso al agua potable, el acceso a buenos sistemas de saneamiento y el lavado de las manos con jabón permiten reducir el riesgo de enfermedad. Las enfermedades diarreicas deben tratarse con una solución salina de rehidratación oral (SRO), una mezcla de agua limpia, sal y azúcar. Además, el tratamiento durante 10 a 14 días con suplementos de zinc en comprimidos dispersables de 20 mg acorta la duración de la diarrea y mejora los resultados.

Las enfermedades diarreicas son una causa principal de mortalidad y morbilidad en la niñez en el mundo, y por lo general son consecuencia de la exposición a alimentos o agua contaminados. En todo el mundo, 780 millones de personas carecen de acceso al agua potable, y 2500 millones a sistemas de saneamiento apropiados. La diarrea causada por infecciones es frecuente en países en desarrollo.

## OBJETIVO

1. Ayudar a las comunidades con las enfermedades diarreicas ya que a veces no saben cómo pueden controlarla.
2. Evitar la deshidratación en niños menores.
3. Llevar una técnica para el lavado de manos, después de ir al baño, o antes de preparar o comer cualquier alimento, entre otras cosas.
4. Practicar el buen lavado de frutas y verduras.
5. Enseñar el uso del agua, mas que nada como pueden consumirla, y como se le puede dar uso para las necesidades del hogar.
6. Como llevar una alimentación correcta.
7. La lactancia materna durante los primeros seis meses de vida de los bebes.

## **REDACCION DE LAS ESTRATEGIAS**

### **1.- Ayudar a las comunidades con las enfermedades diarreicas**

Antes de poder ayudar a las comunidades, cada una tiene un ejidatario o alguien al cual se tiene que pedir permiso. Al poder tener este permiso empezáramos a implementar platicas y estrategias de cómo se puede prevenir esta enfermedad, en el cual seriamos breves y directos para que puedan entendernos y puedan realizar bien lo que trataríamos de explicar.

### **2.- Evitar la deshidratación**

Es la amenaza mas grave en las enfermedades diarreicas, cuando una persona sufre este episodio se pierde mucha agua y electrolito, en las heces liquidas, el vómito, el sudor y la orina.

Para poder tratar la deshidratación debemos enseñar como consumir el suero oral, en caso de que no tengan se puede consumir también:

- Remedio de cebada: beber como agua de tiempo el cocimiento de 150 gramos de cebada por litro y medio de agua. Cuando suelte el hervor, se retira el agua y se agrega otro tanto igual; se hierve durante diez minutos, se deja reposar y se le agrega el jugo de limón al gusto.
- Remedio de jícama: comer la cantidad que prefiera, ya que ayuda a recuperar la deshidratación. Aunque no es favorable dejar de tomar agua.
- Remedio de limón: tomar limonada preparada con el jugo de dos limones y un cuarto de litro de agua endulzada al gusto.
- Te guayaba: se ponen a hervir 3 hojas de guayaba en un vaso de agua, se toman por 3 días.

### **3.- Lavado de manos**

El lavado de manos debe realizarse con agua y jabón, principalmente antes de comer e ir al baño. Las manos limpias pueden detener la transmisión de microbios de una persona a otra y dentro de toda una comunidad; esto incluye su hogar, el lugar de trabajo, entre otras cosas. Por eso es bueno que las comunidades estén al tanto de como tener esta higiene personal.

Los pasos para el lavado de manos son:

1. En primer lugar, se mojan las manos con abundante agua. No es aconsejable lavarse las manos con agua caliente.
2. A continuación, se aplica jabón en la palma de la mano.
3. El siguiente paso consiste en enjabonarse bien ambas manos, desde los dedos hasta la muñeca; es importante prestar especial atención a la zona que queda entre los dedos, así como debajo de las uñas.
4. Una vez las manos se hayan enjabonado y frotado adecuadamente, es el momento de enjuagarse bien.
5. Para terminar, se secan las manos con una toalla limpia.

### **4.- Practicar el buen lavado de frutas y verduras.**

Las frutas y verduras son susceptibles a tener residuos de tierra, insectos, microorganismos dañinos, entre otros contaminantes. Los patógenos pueden provenir del estiércol utilizado como fertilizante en algunos cultivos orgánicos, del agua residual, del contacto con animales e insectos y del transporte desde el campo hasta los comercios y los hogares. También se pueden contaminar durante la recolección, el procesamiento, el transporte y la preparación a través del aire o el contacto con diferentes superficies y con las manos.

Más que nada hay que darles a las comunidades una enseñanza de cómo poder tener una higiene, en los productos que van a ingerir, ya que, por la falta de conocimiento, muchas personas se enferman.

Lo que pueden hacer es:

- Lavarse las manos antes de manipular alimentos.
- Desechar las hojas exteriores de los vegetales de hoja, como la lechuga y el repollo.
- Secar las frutas y verduras lavadas con una toalla de papel o una toalla de tela limpia.
- Consumir inmediatamente los alimentos que se pelan o cortan, porque una vez cortadas comienzan a perder color y agua y, por lo tanto, empiezan a descomponerse. Además, si no se consumen en un corto periodo de tiempo, pueden aparecer microorganismos que pueden afectar la salud.
- Frotar suavemente los alimentos mientras se enjugan con agua. No se necesita usar jabón o un producto para lavar productos frescos.

## **5.- Enseñar el uso del agua**

Algunas comunidades sufren los escasos de agua, y casi no siempre llega agua potable a algunas casas, aunque depende de la comunidad que sea, se tiene que dar una plática de cómo pueden usar el agua para que al utilizarla o ingerirla no puedan enfermarse.

Esto es lo que pueden hacer:

- Para tomar el agua, hay que hervirla alrededor de 3 minutos o hasta el punto de ebullición (cuando hay burbujas).

- Para desinfectar el agua por cada litro de agua son 2 gotas de cloro, después debemos de esperar 30 minutos para que se lleve a cabo la purificación.
- Tener en distintos contenedores el agua según el uso que se le dé.

## **6.- Como llevar una alimentación correcta**

Es importante darles a conocer que consumir alimentos en poca o demasiada cantidad, hacen que se presenten enfermedades. Presentar que es importante la selección, variación y combinación de los alimentos y además que deben beber 2 litros (8 vasos) de agua simple potable.

También que, para tener una alimentación correcta, deben elegir platillos que en su preparación no tengan mucha grasa y que pueden ser asados, horneados, tostados o cocidos al vapor y evitar los fritos, capeados o empanizado, además deben utilizar el aceite vegetal para cada preparación.

## **7.- La lactancia materna**

Dar a conocer que la lactancia es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludable y que también protege contra la diarrea y las enfermedades comunes de la infancia como la neumonía, aunque también puede tener beneficios a largo plazo para la salud de la madre y el niño, como la reducción del riesgo del sobrepeso y obesidad en la infancia y adolescencia.

## **COMO IMPLEMENTAR LAS ESTRATEGIAS**

En cada comunidad hay costumbres y tradiciones por lo que primero debemos acudir a la autoridad que rige en ese pueblo o comunidad a la cual se le tiene que pedir un permiso para poder realizar este tipo funciones de salud pública. Al tener este permiso tendríamos que ver en qué lugar se podría hacer la platica para poder realizar las estrategias ya dichas.

En este caso llevaría lo necesario para poder dar una buena explicación de todo, para que puedan entenderme.

En el punto de deshidratación darles a entender cuanto puede afectar la diarrea, y mas que nada como poder consumir y preparar el suero oral, para esto tendría que usar un vaso, una cuchara, agua potable, el sobre del suero y dar los pasos para poder prepararlo bien, en un espacio limpio, si queda con grumos hay que desecharlo y preparar uno nuevo, en el caso de que no tengan, demostrar que hay más métodos para poder hidratarse nuevamente.

En la técnica del lavado de manos seria muy cuidadosa en enseñar esa parte ya que como lo hacemos lo harán, en este caso llevaría jabón en polvo o el que ellos utilicen, agua, un contenedor para sacar el agua, y otro contenedor para depositar el agua sucia para después tirarla, y una toalla para secar las manos.

Y para los demás puntos llevaría laminas para que poco a poco me desenvuelva y les vaya explicando cada importancia de los puntos, y en el caso de que hubiera luz en la comunidad llevaría videos en los cuales me base como hacer correctamente cada punto e ir basándome en lo que la comunidad brinde por ejemplo en los medicamento u alimentos para que puedan tener una higiene buena y también una alimentación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease#:~:text=Hay%20tres%20tipos%20cl%C3%ADnicos%20de>
- <https://www.saludyenfermedad.com.mx/prevencion-sintomas-de-diarrea/>
- <https://www.cuidadodelasalud.com/cuidado-del-cuerpo/que-hacer-en-caso-de-deshidratacion/>
- <https://www.esalud.com/lavado-de-manos/>
- <http://infoalimentos.org.ar/temas/inocuidad-de-los-alimentos/324-el-lavado-de-frutas-y-verduras-una-practica-indispensable-antes-de-prepararlas-y-o-consumirlas>
- <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-correcta>