



**Nombre del alumno: Valeria Esthefanía
Santiago López**

**Nombre del profesor: Cecilio Culebro
Castellanos**

**Nombre del trabajo: Ensayo
Enfermedades diarreicas**

Materia: Salud Pública

Grado: Primer semestre

Grupo: B

Introducción

Las enfermedades diarreicas se considera un problema de salud común, la diarrea se define por evacuaciones líquidas y blandas, las enfermedades diarreicas según la OMS son el segundo lugar de causas de muertes en niños. Una infección intestinal uno de sus síntomas puede ser la diarrea y se puede deber por organismos bacterianos, víricos y parásitos. Existen muchos medios para contraer dicha infección. Las infecciones diarreicas pueden ser más graves en bebés y personas mayores ya que se deshidratan fácilmente; las muertes por diarreas en países desarrollados son raras, aunque se observan en ocasiones ingresos hospitalarios por complicaciones, tales como la deshidratación severa y la insuficiencia renal, sobre todo en pacientes ancianos. La evaluación del enfermo con diarreas requiere de una anamnesis cuidadosa, así como de un examen físico completo, sobre todo en pacientes pediátricos para descartar otras entidades con similares presentaciones, y para lo cual se requiere de un mínimo de exámenes de laboratorio tales como: heces fecales en fresco, test de Gram, sangre oculta y leucocitos polimorfo nucleares en heces fecales y estudio microbiológico (coprocultivo). La infección se transmite por alimentos o agua de consumo contaminados, o bien de una persona a otra como resultado de una higiene deficiente. Son más frecuentes en los países donde predominan las condiciones de vida desfavorables, con hacinamiento, falta de agua potable y deficiente cobertura de los servicios de salud.

Objetivos

Evitar más casos de infecciones diarreicas, lograr proponer acciones con eficacia para evitar los factores causales de dicha enfermedad, proponer medidas de higiene y prevención.

Estrategias

1. Beber agua potable, hervida o clorada.
2. Cocinar muy bien los alimentos
3. Utilizar cuchillos diferentes para alimentos crudos (verduras) y cocidos (carnes)
4. Evitar estornudar, tocarse la nariz, toser o escupir frente a los alimentos.
5. Desinfectar correctamente los baños
6. Lavarse correctamente las manos
7. No comer cerca de mascotas
8. No comer cerca de baños
9. No comer en la calle
10. Higiene en el hogar

1) Beber agua potable, hervida o clorada.

El consumir agua potable es de gran importancia ya que se evitaría cualquier tipo de bacterias y si no, puede hervir el agua, puede ser necesaria la desinfección de emergencia las cuales pueden ser hervirla de 1 a 2 minutos, si desea estar más seguro. Si se encuentra a más de 2000 m.s.n.m., deje que el agua hierva durante 3 minutos. Luego, deje enfriar el agua y guárdenla en recipientes cerrados. El agua hervida es segura para su consumo. Manténgala siempre en recipientes limpios y tapados, o también sería clorarla a un litro de agua, agregue entre dos y cinco gotas de la solución e hipoclorito y deje reposar durante 30 minutos.

Explicar que lo más seguro es beber agua potable, pero si la situación no se permite tener agua potable tendríamos que usar métodos para tener agua desinfectada; como segundo método se utilizaría un recipiente para calentar agua, fuego y lograr hervirla por lo menos de 3 minutos; la tercera técnica sería clorar el agua se usara unas gotas de cloro y un recipiente para contenerla.

Yo usaría una pequeña olla y le pondría 5 gotas de cloro y ponerlo en la lumbre para eliminar todo tipo de bacterias.

2) Cocinar muy bien los alimentos

Cocinar perfectamente los alimentos, elimina las bacterias que pueden provocar enfermedades. La carne en trozos o molida y pollos enteros, requieren especial control de la cocción. Cocine las carnes, pollos, huevos, pescados y mariscos hasta que estén bien cocidos.

Podría explicar que es de gran importancia el cocinar bien los alimentos ya que entre las capas de verduras y frutas existen bacterias que afectarían a nuestro organismo, dar pláticas de explicación de como sería el buen lavado de alimentos y al igual dando a entender que el cocinar bien los alimentos disminuimos bacterias que contengan y evitar más casos de enfermedades diarreicas.

Utilizaría un recipiente con agua, verduras o frutas que se lavaran y quitarles la primera capa y refregarlos bien.

3) Utilizar cuchillos diferentes para alimentos crudos (verduras) y cocidos (carnes)

La cocina es uno de los ámbitos en donde mayores cuidados debemos tener, pues puede ser el origen de muchas enfermedades, sobre todo, asociadas a los alimentos. La contaminación cruzada es la transmisión de microorganismos, especialmente bacterias, de

un alimento contaminado, en la mayoría de los casos crudo, a otro ya cocido o también crudo, pero que no requiere cocción. No utilizar la misma tabla de picar carnes para picar verduras. Si no hay posibilidad de tener más de una, se debe lavar bien, con detergente, agua potable y secar, para reutilizarlas.

Con el agua desinfectada lavar los instrumentos que se utilizan en la realización de los alimentos, con dos recipientes para colocar agua y otro para sustraer poca agua, jabón, una tela limpia, enseñar como lavar los instrumentos y usar la tela limpia para secar.

Emplearía un recipiente pequeño con agua, jabón y lavar muy bien los cuchillos para no contaminar los siguientes alimentos.

4) Evitar estornudar, tocarse la nariz, toser o escupir frente a los alimentos.

En un estornudo o tos pueden viajar cerca de 100 mil gérmenes a una velocidad de hasta 160 km/h. En las pequeñas gotas puede haber desde virus, como el de la gripe, hasta bacterias, como los *Streptococcus pneumoniae*, causantes de neumonías y sinusitis, entre otras enfermedades.

Realizaría una explicación de como cubrirse la boca con el antebrazo y evitar expansión de bacterias o virus.

5) Desinfectar correctamente los baños

En los baños se concentran una gran mayoría de gérmenes y suciedades que pueden ser perjudiciales para la salud de tu familia, por esta razón, la limpieza del baño es una tarea doméstica un tanto complicada, pues es necesario que la misma se haga de forma profunda y continuada para poder evitar la creación de hongos y humedad. A su vez, requiere determinados productos elaborados para la limpieza del baño, el bote de basura debe estar tapado para que no se exparsasn

No existe una única forma de limpiar los baños, su limpieza debe realizarse de manera constante. Se usaría un poco de agua, jabón y cloro, o si usan letrinas adecuarlas para que no se expulsen bacterias, construir las adecuadamente, ser lo suficiente hondo, con suficientes capas, en un lugar protegido, en cerrado y no al aire libre.

Utilizaría una cubeta con agua, jabón, cloro una escobita especial para el baño, y refregar bien para no contaminar a las personas que lo usen.

6) Lavarse correctamente las manos

Lavarse las manos adecuadamente es la primera línea de defensa contra la propagación de muchas enfermedades.

Yo utilizaría una cubeta mediana, un recipiente pequeño para poder contenerlo de agua, Jabón, con eso podría explicar el buen lavado de manos y dar entender que las manos son uno de los principales focos donde se concentran bacterias.

Utilizaría un pequeño recipiente con agua, jabón y enseñaría la buena técnica de lavado de manos.

7) No comer cerca de mascotas

La pueden transmitir las mascotas portadoras de la bacteria *Campylobacter jejuni*, que provoca diarrea, dolor abdominal y fiebre en los humanos. La bacteria puede estar presente en el tubo digestivo de perros, gatos, hámster, aves y algunos animales de granja.

El comedor debe estar libre de focos de infecciones ya que ahí las personas deben comer en un lugar seguro, las mascotas deben estar limpias, vacunadas, tenerlos seguros para ellos y las personas que lo rodean.

Yo aplicaría el mantener libre un espacio sin mascotas, enseñarles que deben tener un lugar específico para comer sin tener cerca perros, gastos, aves, etc.

8) No comer cerca de baños

Las bacterias y virus que podemos contraer en un baño público son similares a las que podemos encontrar en cualquier otro lado, y su contagio es similar. Hay que tener en cuenta que la piel es una barrera efectiva contra los gérmenes, y nadie se dedica a besar la taza del váter. Los patógenos suelen contagiarse a través de las heridas, la boca, la nariz o los ojos, por eso es mucho más importante lavarse bien las manos y tener cuidado con lo que comemos, que preocuparse por posar nuestras nalgas sobre un inodoro cualquiera.

Los baños contienen muchas bacterias, por eso es importante mantenerlos limpios y comer lejos de ellos y evitar contacto cerca de alimentos.

Yo explicaría que la mejor opción de tener un comedor es lejos de los sanitarios para no contraer cualquier infección.

9) No comer en la calle

Ingerir alimentos en la calle representa un gran riesgo. Pese a que para muchos es algo obvio, hay quienes a pesar de saberlo lo hacen y en alguna ocasión pueden consumir algún tipo de comida contaminada por alguna bacterias o virus.

Usar carteles diciendo el gran foco de infecciones que es la calle y seria evitar comer en la calle, es mejor comprar nuestras verduras, frutas, todo tipo de alimento y desinfectarlo en casa con las medidas necesarias, saber limpiarlas y cocinarlas bien, así evitaríamos nuevos casos de enfermedades diarreicas.

Utilizaría pequeños carteles y explicar que es mejor comer en casa, sabiendo que tenemos buenos hábitos higiénicos sobre lo que comeremos y no comer en la calle donde hay en todas partes bacterias.

10) Higiene en el hogar

Conservar nuestra propia salud y, por supuesto, la de los seres queridos que conviven a diario en nuestro hogar es posible si convertimos en hábito estas medidas de higiene en casa. La suciedad en casa provoca, sin darnos cuenta, la propagación de gérmenes, insectos, hongos y bacterias. Estos pueden encontrarse en todas las superficies, desde madera hasta plástico o acero. Pero no solo hay que tener en cuenta la higiene en el hogar.

Convencer a las personas que la higiene en casa debe ser prioridad, ya que la suciedad en casa es peligrosa ya que toda bacteria o virus estaría en contacto con nuestra persona.

Manejaría una escoba, recogedor, bolsa para introducir la basura, una cubeta con agua y poco cloro y un trapeador para explicar que es necesario tener limpio el hogar y mantenernos seguros de cualquier virus.

Bibliografía

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA LIMPIEZA DEL BAÑO? (2020). *Inter domicilio*, 1.

Almada, M. (2017). ¿Qué es la contaminación cruzada en la cocina y cuáles son sus graves riesgos para la salud? *Misiones online*, 1.

Ayuso, M. (2015). Las enfermedades que de verdad podrías contraer en un baño público. *ACV*, 1.

Gottau, G. (s.f.). Evita la contaminación cruzada en la cocina. *Vitónica*, 1.

La importancia de la higiene en el hogar. (2017). *Blog de Outlet de Viviendas*, 1.

LETRINAS. GENERALIDADES. PRINCIPALES TIPOS. ¿CÓMO ELEGIR? (2020). *Wiki Water*, 1.

Lic. María Antonia Blanco Díaz, M. D. (2015). Análisis estadístico de la enfermedad diarreica aguda en pacientes atendidos en servicio de urgencias durante el 2012-2013. *SciELO Cuba*, 1.

Medidas de higiene en casa para prevenir enfermedades. (2020). *Vivir mejor*, 1.

Michelle M. Karten, M. (s.f.). Lavarse las manos: por qué es tan importante. *KidsHealth*, 1.

NACIÓN. (2018). ¿Por qué no es buena idea comer en la calle? *EL UNIVERSAL*, 1.

Salud, O. M. (2017). Enfermedades diarreicas. *OMS*, 1.

social, M. d. (s.f.). Recomendaciones para prevenir enfermedades diarreicas y deshidratación. *Departamento de Portales Web*, 1.

Steven Dowshen, M. (2012). Infecciones transmitidos por las mascotas. *KidsHealth*, 1.

todos, L. s. (2020). Agua para consumo humano. *La salud es de todos*, 1.