



**Nombre del alumno: BRISSA DEL MAR  
ANTONIO SANTOS**

**Nombre del profesor: CULEBRO  
CASTELLANOS CECILIO**

Nombre del trabajo: Enfermedades  
diarreicas

**Materia: SALUD PUBLICA**

**Grado: 1 "B"**

## INTRODUCCIÓN

La Enfermedad Diarreica es considerada como una enfermedad del rezago y continúa siendo un problema de salud pública que afecta principalmente a los países en vía desarrollo. Es un padecimiento que autolimita en lo general y obedece a múltiples etiologías

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

La diarrea puede ser aguda o crónica. La aguda, generalmente es de tipo infeccioso, a consecuencia de una intoxicación alimentaria (alimento o bebida contaminado por bacterias, virus, parásitos) o bien porque la persona tiene reducidas las defensas de su organismo (toma de antibióticos, fármacos contra el cáncer, por infección por el virus de inmunodeficiencia adquirida -VIH- u otras causas)

## OBJETIVO

El objetivo de este ensayo es promocionar y dar a conocer los diferentes métodos de prevención a cerca de las enfermedades diarreicas en la localidad en donde venimos y así prevenir futuros contagios

## REDACCION DE ESTRATEGIAS

- 1.- Purificar el agua
- 2.- Mantener los alimentos tapados y en refrigeración
- 3.- Tener un buen habito de lavarse las manos
- 4.- Desinfectar bien las frutas y verduras
- 5.- Evitar comer alimentos en la calle
- 6.- Cocinar muy bien los alimentos
- 7.- Ver la fecha de vencimiento de los alimentos
- 8.- Limpieza de comunidades
- 9.- Desinfectar los trates en donde ponemos los alimentos
- 10.- Desinfectar los baños

## UTILIZACION DE ESTRATEGIAS

### 1.- Purificar el agua

No toda el agua tiene la calidad necesaria para el consumo humano por lo cual es indispensable llevar a cabo el proceso de purificación ya que por ese medio se eliminan bacterias y otros contaminantes, para obtener un liquido puro con calidad, seguro saludable.

Con cloro o hirviéndola para así matar los virus y bacterias y que estos no provoquen enfermedades diarreicas e infecciosas

Utilizaría un cloro o una olla y lumbre para llevar a cabo la desinfección de forma adecuada

### 2.- Mantener los alimentos tapados y en refrigeración

Al almacenar los alimentos a una temperatura por debajo de los 80 c los microorganismos y la acción enzimática de los propios alimentos pueden verse disminuidos considerablemente retardando su degradación y deterioro. Los alimentos en refrigeración se conservan por mucho mas tiempo

Para que así tengan una buena conservación y no se echen a perder fácilmente o se adhieran bacterias

Utilizaría trastes con tapa y un refrigerador para llevar a cabo la conservación de alimentos

### 3.- Tener un buen habito de lavarse las manos

Lavarse las manos es la primera línea de defensa contra la propagación de muchas enfermedades ya que las utilizamos continuamente para mantener contacto con otras personas, seres vivos y objetos

Tener una buena técnica eficaz para así evitar bacterias en las manos al comer y que eso nos cause una diarrea

Utilizaría Jabón, agua y cubetas, también una lamina para mostrarles las técnicas a la comunidad de forma más acertada

### 4.- Desinfectar bien las frutas y verduras

Lavar frutas y verduras permite eliminar bacterias. Se recomienda lavarlas antes del consumo.

Desinfectarlos con gotas de cloro para evitar comer comidas contaminadas y así evitar diarreas e infecciones

Utilizaría un traste, agua, las frutas que se van a desinfectar para llevar la desinfección a cabo y dejando reposar unos minutos las verduras o frutas

#### 5.- Evitar comer alimentos en la calle

La mayoría de los alimentos en la calle no son procesados adecuadamente y están repletos de infecciones y bacterias que pueden afectar tu salud y vida. Esto se relaciona con la higiene al momento de la preparación y la contaminación al ambiente. Debido a esto se pueden contraer enfermedades como son diarrea, tifoidea, salmonelosis, hepatitis etc.

Para evitar esto propongo estudiar los nutrientes de los alimentos que se vayan a consumir, incrementar hábitos de alimentación nutritiva y saludable, evitar comida chatarra, escoger opciones de carne sin grasa por ejemplo a la plancha o asadas. Pero definitivamente tener el hábito de comer en casa previene y ayuda a tu salud

#### 6.- Cocinar muy bien los alimentos

La buena cocción de los alimentos evita la aparición de bacterias y hongos.

En especial las carnes ya que así se pueden prevenir enfermedades como hepatitis, Sallmonella etc.

Asegurarse de freír o cocer muy bien los alimentos

#### 7.- Ver la fecha de vencimiento de los alimentos

Ya que estos tienen un mayor riesgo de contaminación para la salud humana y afectaría nuestro aparato digestivo causando enfermedades diarreicas

Siempre antes de comprar y consumir producto hay que asegurarse que no está en la fecha de vencimiento.

#### 8.- Limpieza de comunidades

Desinfección y tequios para tener un lugar más limpio libre de contaminantes

Juntar a la población para hacer limpieza de las calles

#### 9.- Desinfectar los trates en donde ponemos los alimentos

Con agua caliente o bien con gotas de cloro porque ahí es donde se colocan todos los alimentos y sin una buena desinfección pueden ser contaminados

#### 10.- Desinfectar los baños

Estos son los focos de virus y bacterias en nuestras casas y es necesaria su desinfección de 3-4 veces por semana con cloro. Esto evitaría el contagio de muchas enfermedades

## Conclusión

Existen muchos factores para contraer enfermedades diarreicas, pero al igual que existen muchos factores para contraerla hay muchos más factores para evitarla. Esto lo podemos lograr con una buena educación de la salud pública, prevención y promoción de manera adecuada pero también influye mucho la cooperación de la población y si emplean bien los métodos de prevención dados.

## Referencias

NACIONAL, G. (20 de Oct de 2018). *Ministerios de SALUD PUBLICA Y BIENESTAR SOCIAL*. Obtenido de <https://www.mspbs.gov.py/portal/16291/recomendaciones-para-prevenir-enfermedades-diarreicas-y-deshidratacion.html>

*MENDOZA GOBIERNO*. (26 de Sep de 2014). Obtenido de <http://www.salud.mendoza.gov.ar/temas-de-salud/enfermedades-diarreicas-3/>

NACIONAL, G. (20 de Oct de 2018). *Ministerios de SALUD PUBLICA Y BIENESTAR SOCIAL*. Obtenido de <https://www.mspbs.gov.py/portal/16291/recomendaciones-para-prevenir-enfermedades-diarreicas-y-deshidratacion.html> *MENDOZA GOBIERNO*. (26 de Sep de 2014). Obtenido de <http://www.salud.mendoza.gov.ar/temas-de-salud/enfermedades-diarreicas-3/>

NACIONAL, G. (20 de Oct de 2018). *Ministerios de SALUD PUBLICA Y BIENESTAR SOCIAL*. Obtenido de <https://www.mspbs.gov.py/portal/16291/recomendaciones-para-prevenir-enfermedades-diarreicas-y-deshidratacion.html>

salud, S. d. (24 de Julio de 2015). *Gobierno de MEXICO*. Obtenido de <https://www.gob.mx/salud/articulos/como-prevenir-enfermedades-diarreicas-y-deshidratacion>