



**Nombre del alumno: JUAN BERNARDO
HERNANDEZ LOPEZ**

**Nombre del profesor: CULEBRO
CASTELLANOS CECILIO**

**Nombre del trabajo: ENSAYO SOBRE
ENFERMEDADES DIARREICAS**

Materia: SALUD PUBLICA I

Grado: 1 SEMESTRE Grupo: "B"

INTRODUCCION

¿Qué es la diarrea? Se le llama diarrea a las heces acuosas y blandas, comúnmente se puede asegurar que una persona tiene diarrea si evacuó heces sueltas tres o más veces en un día. Existen dos tipos de diarrea una de ellas es la diarrea aguda esta dura un corto tiempo o lapso y es un problema común, por lo general dura uno o dos días, pero en ocasiones menos frecuentes podría durar más si no es el caso esta desaparecerá sola. El otro tipo de diarrea es la diarrea crónica esta puede ser un signo de un problema más serio. Este tipo de diarrea dura al menos cuatro semanas, esto puede ser un síntoma de alguna enfermedad crónica.

Existen diferentes maneras de promocionar métodos de implementación de la salud en esta ocasión se profundizará en la manera de hacerlas con la finalidad de una mayor prevención de casos diarreicos en comunidades.

OBJETIVO

Este ensayo se llevó a cabo con el objetivo de promocionar y dar a conocer los diferentes métodos para prevenir casos de diarrea que se podrían presentar en una comunidad, ya sea por alguna infección bacteriana, contaminación en los alimentos o incluso en su manera errónea de elaborarlos (mala cocción y lavado de los alimentos, una mala limpieza por parte de quien los prepara, etc.) así mismo como factores externos de los que comúnmente no se tienen en cuenta.

REDACCION DE ESTRATEGIAS QUE SE IMPLEMENTARIAN

1. Reposición de líquidos para evitar la deshidratación.
2. Administración de cinc.
3. Fomento de la lactancia materna temprana y exclusiva y de la administración de suplementos de vitamina A.
4. Fomento del lavado de las manos con jabón.
5. Mejoramiento cualitativo y cuantitativo del suministro de agua, con inclusión del tratamiento y almacenamiento seguro del agua doméstica.
6. Fomento del saneamiento a nivel comunitario.
7. Purificación del agua.
8. Cocinar bien los alimentos.
9. Desinfección de los baños.
10. Lavado y desinfección de los recipientes donde se colocan los alimentos.

COMO REALIZAR LAS ESTRATEGIAS

1. Reposición de líquidos para evitar la deshidratación.

Cuando se tiene diarrea se pierden muchos líquidos corporales, Es importante nivelar estos líquidos ya que si no se hace las personas podrían tener cansancio extremo, sed, boca o lengua seca, mareos, etc.

Por eso es importante que durante este proceso se les brinde sobres que sean sueros, vitaminas, etc.

Esto con la finalidad de ayudarlos a nivelar los líquidos perdidos

2. Administración de cinc.

Se ha visto que la administración de suplementos de reduce la duración y la gravedad de la diarrea y previene episodios posteriores

3. Fomento de la lactancia materna temprana y exclusiva y de la administración de suplementos de vitamina A.

El amamanta-miento puede reducir la gravedad y frecuencia de la diarrea, esta es el mejor alimento para un niño de corta edad con diarrea, ya que esta es nutritiva, limpia y ayuda a combatir enfermedades he infecciones.

Por ello es importante platicarle a las mujeres de la comunidad que amamantar a sus hijos desde pequeños es importante para prevenir casos diarreicos.

4. Fomento del lavado de las manos con jabón

La primera medida preventiva para casos diarreicos es el correcto lavado de las manos mediante agua y jabón.

Por ello es importante que todas las personas sepan y realicen diariamente un correcto lavado de manos en el momento de hacer los alimentos y de ir al baño, para lograr que aprendan esto se realiza de manera visual el lavado correcto y explicando su importancia.

5. Mejoramiento cualitativo y cuantitativo del suministro de agua, con inclusión del tratamiento y almacenamiento seguro del agua doméstica

No toda el agua que llega al hogar esta 100% limpia, por ello se debe hacer un análisis de las tuberías y de los lugares donde se recolecta el agua ya que podría a ver algún problema como la suciedad o contaminación de los ríos o lagos

También el buen almacenamiento del agua atreves de tambos limpios y desinfectados que tengan un cerrado hermético.

6. Fomento del saneamiento a nivel comunitario.

Hacer un llamado a toda la comunidad para qué se levante basura de calles, ríos, casas, etc. para tener una comunidad más limpia y haya menos enfermedades.

7. Purificación del agua.

Para el mejoramiento de la purificación del agua se utilizaran métodos sencillos y fáciles de realizar como la cloración o hirviendo el agua, esto porque no toda el agua tiene la calidad necesaria para su uso.

8. Cocinar bien los alimentos

Para la preparación correcta de los alimentos se deben lavar correctamente las frutas verduras, etc. y una correcta cocción en los alimentos especialmente en carnes ya que así se evita la aparición de bacterias y hongos que provocan enfermedades del estómago entre otras.

9. Desinfección de los baños.

Una correcta limpieza de baños evitara muchas enfermedades diarreicas; por eso es importante lavar baños, lavabos, tazas además de su desinfección con cloro y jabón frecuentemente.

10. Lavado y desinfección de los recipientes donde se colocan los alimentos.

Lavar y desinfectar con agua caliente, cloro o algún desinfectante que elimine virus, bacterias de superficies dónde guardamos o colocamos los alimentos. ((s.f.). h.)

Bibliografía

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003126.htm>. (s.f.).

<https://www.gob.mx/salud/articulos/medidas-preventivas-en-enfermedades-diarreicas-agudas>. (s.f.).

<https://www.saludneuquen.gob.ar/como-prevenir-la-diarrea/>. (s.f.).

https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2009/childhood_deaths_diarrhoea_20091014/es/. (s.f.).

https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2009/childhood_deaths_diarrhoea_20091014/es/. (s.f.).