

# COMBATA LA DIARRREA



MANTENGA HIGIENE  
EN MANOS, ALIMENTOS  
Y AMBIENTE



## COMBATA LA DIARREA:

MANTENGA HIGIENE EN MANOS ALIMENTOS Y AMBIENTE

# ¿QUÉ ES LA DIARREA?



- Es una enfermedad producida por virus, bacterias o parásitos que están en los alimentos crudos o mal cocinados, en el agua o en cualquier otro objeto que haya sido contaminado.
- La persona presenta evacuaciones intestinales (obrada) más frecuentes y abundantes que lo normal. Las heces son suaves, aguadas o líquidas y flojas.

**Recuerde:** El cólera es un tipo de diarrea y toda persona con diarrea, debe ser tratada como si tuviera cólera.

# ¿CÓMO SE ADQUIERE?

Los virus, bacterias y parásitos, llegan a la boca de las personas generalmente por:

- Alimentos contaminados (leche, queso, hielo, refrescos, frutas, verduras, hortalizas y alimentos preparados).
- Manos sucias (después de ir al servicio sanitario o letrina, cambiar mantillas, atender a las personas enfermas con diarrea, meter las manos en agua contaminada, tocar alimentos u objetos contaminados).

**COMBATA LA DIARREA:  
MANTENGA HIGIENE EN MANOS ALIMENTOS Y AMBIENTE**

- Agua de pozo ríos o acueductos contaminados.



**La contaminación se produce principalmente por heces o excremento humano.**

## **¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS?**

Los síntomas van a depender del tipo de diarrea.

**Existen dos tipos de diarrea.**

- 1** Diarrea suave, aguada o líquida.
- 2** Diarrea acompañada con moco y sangre

## COMBATA LA DIARREA:

### MANTENGA HIGIENE EN MANOS ALIMENTOS Y AMBIENTE

Las personas enfermas de diarrea presentan, comúnmente:

- Decaimiento o irritabilidad.
- Poco apetito.
- Náuseas o ganas de vomitar.
- Molestias abdominales.
- Evacuaciones u obradera más de los normal.



# ¿QUÉ DEBE HACER UNA PERSONA CUANDO TIENE DIARREA O CÓLERA?



- Ingerir más líquidos de lo acostumbrado, suero oral, refrescos naturales, atoles de arroz, cebada, maíz u otro cereal.
- Tomar suficiente agua de arroz, de almidón de yuca, de maíz, avena, cebada u otro.

## COMBATA LA DIARREA:

### MANTENGA HIGIENE EN MANOS ALIMENTOS Y AMBIENTE



- Alimentarse con más frecuencia y en pequeñas proporciones. Si prefiere, muele, licue o cocine bien los alimentos.
- No tomar sopas de paquete, líquidos azucarados, bebidas gaseosas, agua pura ni purgantes.
- Si el niño toma leche materna, ésta no debe suspenderse. Recuerde, los niños menores de seis meses deben tomar sólo leche materna.
- En niños de 6 a 24 meses, se debe continuar dando alimentos limpios y frescos (recién preparados). Si todavía amamanta, continúe dándole leche materna.
- No use biberones.

## ¿CÓMO SE PREVIENEN LAS ENFERMEDADES DIARREICAS?

- Lávese las manos con suficiente agua y jabón:
  - Después de ir al servicio sanitario.
  - Antes de preparar y tocar alimentos.

## COMBATA LA DIARREA: MANTENGA HIGIENE EN MANOS ALIMENTOS Y AMBIENTE

- Antes de comer y dar de mamar.
- Después de estar en contacto con heces, u otras materias orgánicas u objetos contaminados.



- Mantenga el servicio sanitario limpio y con tapa.
- Deposite o elimine el papel en el servicio sanitario, letrina o en un basurero debidamente tapado.
- Defeque en el servicio sanitario o letrina, nunca lo haga al aire libre, especialmente cerca de los ríos, pozos de agua o viviendas. En caso de emergencia, cave un hueco y tape las heces con tierra.

## COMBATA LA DIARREA:

### MANTENGA HIGIENE EN MANOS ALIMENTOS Y AMBIENTE

- Lave platos, ollas, tablas de picar, y demás utensilios antes de preparar los alimentos.
- Si el agua es de pozo, río u otra fuente natural hierva o añada cloro antes de usarla. Guárdela en recipientes limpios y manténgalos tapados.
- Las heces en las mantillas o ropa de los niños deben ser eliminadas en la letrina o servicio sanitario, posteriormente coloque las mantillas o ropa en agua con cloro por algunos minutos, antes de lavarla con agua y jabón.



- Lave todos los alimentos con suficiente agua y jabón.
- Cocínelos bien y manténgalos tapados.
- Si se han enfriado, caliéntelos bien y cómalos inmediatamente.
- No tome alimentos que puedan estar contaminados (de ventas callejeras, de lugares sucios).
- Evite los criaderos de moscas: Tape bien los basureros. Entierre la basura o quémela donde no hay recolección.

**COMBATA LA DIARREA:**

**MANTENGA HIGIENE EN MANOS ALIMENTOS Y AMBIENTE**

# **¿CÓMO SE DEBE TRANSPORTAR UNA PERSONA CON DIARREA?**

- Meta al enfermo dentro de una bolsa de plástico grande, que le llegue hasta la cintura. Esto le permitirá recoger las heces.
- Si tiene que utilizar vehículo para transportar un enfermo de diarrea, forre con bolsas de plástico grueso los asientos y el piso del carro.
- Recoja los vómitos del enfermo en bolsas de plástico. Estas bolsas, con su contenido entréguelas al personal al llegar al hospital, para su adecuada eliminación.
- Queme todo lo que el enfermo ensució y que no va a utilizar de nuevo.



Ministerio de Salud  
Unidad de Comunicación y Educación  
Caja Costarricense de Seguro Social  
Dirección de Comunicación Organizacional  
Departamento Mercadeo Social