

Prevención de Enfermedades Diarreicas en menores de 5 años

Se define como «diarrea» a una alteración en el movimiento del intestino con un incremento en el contenido de agua, volumen o frecuencia de las evacuaciones mayor o igual a tres evacuaciones en un día, que puede estar ocasionada por diversos organismos bacterianos, virales y/o parasitarios.¹

Una de sus complicaciones más frecuente es la deshidratación. Las enfermedades diarreicas son la segunda causa de muerte en niños menores de 5 años.

Por eso en esta temporada de calor, te invitamos a seguir las siguientes recomendaciones para su prevención:



- Lava tus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer, después de ir al baño, y después de cambiar el pañal.
- Evita estornudar, toser o escupir frente a los alimentos.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca al preparar los alimentos.
- Lava frecuentemente las manos de los niños con agua y jabón.
- Lava o limpia sus juguetes.
- Mantén el esquema de vacunación de tu hijo(a) al corriente, incluyendo la vacuna contra el rotavirus en los primeros 6 meses de edad.
- Da lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y en forma complementaria hasta los 2

- Tomar agua purificada.
- Utiliza cuchillos diferentes para alimentos crudos y cocidos.
- Lava y desinfecta las verduras y frutas antes de consumirlas.
- Lava las carnes y vísceras antes de su preparación.
- Cuece o fríe muy bien los alimentos, sobre todo los pescados y mariscos.
- No dejes los alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- En caso de utilizar leche no pasteurizada, hiévela antes de beberla.
- No consumas alimentos después de su fecha de caducidad.
- Limpia los productos enlatados o que estén en frascos de vidrio, antes de abrirlos y consumirlos.
- Mantén los alimentos tapados y en refrigeración.



Recuerda que el lavado de manos es una de las medidas más efectivas en la prevención de enfermedades, sencilla y sin costo.

MANTENTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO

Fuentes:

1. Enfermedad diarreica aguda en niños menores de 5 años de edad: aportaciones de los núcleos trazadores de vigilancia epidemiológica 2012-2013; Arch Inv Mat Inf 2013; V(3):118-125 125; disponible en www.medigraphic.org.mx
2. Enfermedades diarreicas. OMS 2017. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease>