



Son enfermedades que atacan el estómago y los intestinos, generalmente son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y algunos alimentos como leche y grasas, aunque también existen algunos medicamentos que las provocan. Dentro de los síntomas de dichas enfermedades está la diarrea y por consiguiente la deshidratación.

▼ **Cómo evitarlas**

Para evitar las enfermedades gastrointestinales, es recomendable no comer en la calle o en puestos, lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño, desinfectar frutas y verduras antes de comerlas, así como tomar agua hervida o embotellada.

▼ **¿Quiénes tienen mayor riesgo de enfermarse?**

- Niños menores de 5 años.
- Mujeres embarazadas.
- Personas que comen en lugares con mala higiene.
- Adultos mayores.
- Personas con enfermedades crónicas.

La Diarrea

La diarrea no es una enfermedad, sino un síntoma causado por una infección que inició por comer alimentos en mal estado, agua contaminada, por intoxicación, antibióticos e inclusive intolerancia a la leche y sus derivados, como son: queso, crema y nata, entre otros.

Características

Se caracteriza por tener más de 3 evacuaciones en 24 horas, o con una frecuencia mayor que la que se considera normal para la persona. Las evacuaciones pueden ser blandas, semilíquidas o líquidas. Puede estar acompañada por la sensación de seguir evacuando, dolor abdominal o cólico, movimientos en los intestinos, náusea, vómito, poco apetito, fiebre, malestar general y debilidad. Puede ser causada por bacterias (fiebre tifoidea, cólera), virus (hepatitis A, rotavirus), hongos o parásitos, la mayoría de los cuales se transmiten por agua o alimentos contaminados.

¿Cómo evitar la diarrea?

Las manos son el vehículo por el que se transmiten las enfermedades, ya que en ellas existen virus y bacterias que son invisibles a los ojos.

Lávate las manos frecuentemente...

Antes de:



Preparar alimentos.



Consumir y dar alimentos a la familia.

Después de:



Cambiar un pañal.



Cuidar a personas enfermas.



Regresar de la calle.

¡La amenaza más grave de la diarrea, es la deshidratación!

La deshidratación

Es la principal complicación de las enfermedades gastrointestinales cuando no se tratan a tiempo. Las y los niños menores de 5 años y los adultos mayores, son los más vulnerables. Se origina por la pérdida de líquidos, sales (electrolitos) y sustancias que en condiciones sanas, absorbe el intestino.

Las características

tener mucha sed, ojos hundidos y secos, llanto sin lágrimas, sensación de boca seca, además de que la persona está confundida, decaída y con poca energía. Si la persona presenta calambres y no quiere tomar líquidos, es necesario acudir de inmediato al médico de tu Unidad de Medicina Familiar, ya que una deshidratación sin tratamiento puede ocasionar la muerte.

Consejos

- El agua para beber siempre debe estar hervida o embotellada.
- Siempre lava las frutas y verduras.
- Evita comer la carne cruda.
- Lávate las manos para preparar cualquier alimento.
- Mantén limpia tu cocina al preparar los alimentos.
- Ofrece a tu familia una dieta balanceada para evitar una mala nutrición.
- Revisa la fecha de caducidad de los enlatados y envasados.
- Evita consumir alimentos en puestos ambulantes.
- Enséñale a tus hijos a lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño.
- Alimenta a tu bebé con leche materna, pues ayuda a que el organismo de las niñas y niños desarrolle defensas y pueda resistir enfermedades.