

Prevención de

Enfermedad Diarreica Aguda



La Organización Mundial de la Salud define la diarrea como la presencia de **tres o más deposiciones líquidas en 24 horas**, que puede o no tener algún grado de deshidratación y que de acuerdo con el agente causal puede estar acompañado de moco y sangre.

Prevención



- Dar lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y complementaria entre los 6 meses y los 2 años.
- Lavar manos frecuentemente con agua y jabón.
- Asegurar esquema de vacunación completo.
- Consumir siempre agua hervida por 5 minutos.
- Usar agua hervida para el lavado y preparación de alimentos y bebidas (incluyendo el hielo).
- Mantener y conservar separados (preferiblemente en recipientes con tapa) los alimentos crudos, los cocinados y los que están listos para comer.

Signos de alarma



- Ojos hundidos, Somnoliento o de difícil despertar.
- Las deposiciones son muy líquidas y frecuentes en un mismo día.
- Bebe ansiosamente los líquidos que se le ofrecen.
- Dificultad para tomar el seno, Vómito.
- Orina poco o deja de orinar, Sangre en heces.
- Fiebre, Convulsiona.

Cuidados



- Aumentar la cantidad de consumo de líquidos adecuados para prevenir la deshidratación. Administrar sales de rehidratación oral, después de cada deposición o vómito.
- Ofrecer líquidos preparados mediante cocción de cereales en grano o molidos (arroz, maíz o cebada) en agua hervida. Ofrecer líquidos que se preparan con papa o plátano.
- Evitar bebidas con alto contenido de azúcar: gaseosas, hidratantes para deportistas, jugos de frutas preparados industrialmente.
- Continuar la alimentación que viene recibiendo, para prevenir desnutrición. Continuar con la lactancia materna.
- Consultar si presenta signos de alarma.

Infección Respiratoria Aguda

¿Qué es Infección Respiratoria Aguda?

La Infección Respiratoria Aguda (IRA) constituye un grupo de enfermedades que se producen en el aparato respiratorio, causadas por diferentes microorganismos como virus y bacterias, que comienzan de forma repentina y **duran menos de 2 semanas**.

Signos de alarma



En escolares, adolescentes y adultos

Asfixia o dificultad para respirar (o incluso sensación de dificultad para respirar).

Dolor en el pecho al respirar o toser.

Decaimiento o cansancio excesivo.

Fiebre mayor de 38,5 grados centígrados, durante más de dos días.

En infantes

Hay que estar atentos en los niños y niñas menores de 5 años las siguientes manifestaciones:

- Aumento en la frecuencia respiratoria o respiración rápida.
- Se le hundén las costillas al respirar.
- Presenta ruidos extraños al respirar o "le silba el pecho".
- No quiere comer o beber y vomita todo.
- Fiebre, que no cede con la administración de medicamentos.
- Irritabilidad, decaimiento y somnolencia.
- Ataques o convulsiones.



Prevención y recomendaciones

Evite el contacto con personas con gripa. Lávese las manos cuando tenga contacto con secreciones.

Si es un bebé menor de seis meses, suministre solamente leche materna en mayor cantidad, por lo menos 10 veces al día; si el niño tiene seis meses o más, proporcione alimentos recién preparados, de alto contenido nutricional y energético (frutas, verduras y carnes), y sígale dando leche materna.

Evite contacto con fumadores. Ventile a diario la casa y habitación de los enfermos.

Para aliviar la tos y el dolor de garganta dé a su hijo bebidas aromáticas o té. Si es mayor de dos años suminístrele miel. No suministre medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos a menos que sean formulados por el médico.

Mantenga las fosas nasales destapadas, en lo posible aplique con frecuencia suero fisiológico por ambas fosas nasales limpiando las secreciones.

Cuando el niño salga a cambios bruscos de temperatura, protéjalo y cúbrale la nariz y la boca. Enseñe a sus hijos a estornudar: Ponga un pañuelo desechable sobre nariz y boca al toser o estornudar, bótelo y lávese las manos.

Verifique que su esquema de vacunación esté completo para su edad.

La hidratación es la clave para controlar la enfermedad y evitar así mayores complicaciones.