

Hoja Informativa sobre La Gastroenteritis

HS02-041B (12-05)



La gastroenteritis es una enfermedad que afecta el estómago y intestinos. Los síntomas pueden incluir vómitos, diarrea, calambres estomacales, dolor de cabeza, y fiebre.

La Prevención de la Gastroenteritis

Para prevenir la gastroenteritis:

- Siempre lávese las manos:
 - Antes de preparar alimentos
 - Después de ir al baño; y
 - Después de cambiar pañales.
- No coma carne cruda. Siempre asegúrese de que la carne esté completamente cocida.
- No deje los alimentos a temperaturas del ambiente por mucho tiempo. **Mantenga fría la comida fría y caliente la comida caliente** para que las bacterias no crezcan en ellas.
- Refrigere y congele los alimentos en contenedores poco profundos para refrigeración completa.
- Limpie las tablas de cortar y los artículos usados para preparar alimentos crudos antes de usarlos de nuevo.

Si está de camping o de excursión y necesita tomar agua de lagos, ríos, o arroyos, hierva el agua por un minuto, trátela con cloro o yodo, o use un sistema de filtración a base de yodo. Para el tratamiento de yodo, es mejor usar pastillas germicidas para agua que contienen hidroperóxido tetraglicino, las cuales expiden yodo al disolverse en agua, con una proporción de una tableta a un cuarto de agua. Si el agua está especialmente fría o turbia, use dos tabletas por cuarto. Una vez agregadas las pastillas, tape el contenedor sin apretar y espere tres minutos, entonces agite el contenedor y permita que se riegue algo del líquido para remojar las roscas de la tapa, entonces apriete la tapa y espere diez minutos, después de los cuales el agua será potable. Dése cuenta que algunas personas tienen

alergias al yodo y las personas con problemas de la tiroides y las mujeres embarazadas están aconsejadas a consultarse con sus médicos antes de usarlo. El yodo no debe ser perjudicial con tal de que su uso se limite a unas cuantas veces al año y no debe de usarse por más de unos cuantos días sucesivos. Las tabletas de yodo pierden su concentración con el tiempo y necesitan ser reemplazadas periódicamente.

En una emergencia, el blanqueador puede usarse a una proporción de diez gotas de blanqueador por galón de agua, o una cucharadita por contenedor de cinco galones. Mezcle y deje reposar 30 minutos. Aunque esto es mejor que nada, el blanqueador no es totalmente eficaz.

Por último, el agua lodosa y repugnante tratada con tabletas de yodo permanece lodosa y repugnante. Si viaja a países en vías de desarrollo, beba solamente agua embotellada o trate el agua de igual manera que lo haría al estar de camping. No use hielo hecho de agua sin tratar y no se cepille los dientes con agua de la llave. Si come frutas o vegetales, asegúrese que hayan sido pelados, cocinados, o lavados en agua tratada con cloro o yodo. No consuma alimentos si no está seguro que estén limpios y seguros.



Si se Enferma con Gastroenteritis

La gastroenteritis es causada por muchas cosas incluyendo bacteria, virus, toxinas, y parásitos. La duración de la enfermedad depende de la causa. La mayoría

de las personas se mejoran en dos o tres días sin consultar a un médico.

Algunas personas llegan a estar deshidratados por haber perdido demasiados fluidos con los vómitos y la diarrea. Tal vez tengan problemas con comer. Tomando mucha agua y comiendo comidas tales como los plátanos, arroz, puré de manzana, y galletas saladas puede ayudar a prevenir la deshidratación. Es posible que el alcohol o los refrescos hagan peor la deshidratación.

Tratamiento

Para tratar la deshidratación leve en personas de todas las edades, emplee la rehidratación oral (tome agua) o beba soluciones de mantenimiento – más comúnmente conocidas como Isotónicos, o bebidas deportivas.

Consulte de inmediato a un médico si:

- No puede comer o beber
- Llega a estar mareado
- Tiene fiebre alta
- Tiene diarrea por más de dos días
- Tiene diarrea con sangre
- Su bebé tiene fiebre alta u ojos hundidos.

Algunos medicamentos que se pueden comprar sin receta pueden enfermarlo más así que consulte a su médico antes de tomarlos.

Recuerde: Para prevenir la gastroenteritis – siempre lávese las manos.

Esta publicación fue desarrollada en cooperación con el Departamento Estatal de Servicios de Salubridad.

Descargo de Responsabilidad: La información contenida en este programa de capacitación se considera verdadera en la hora de publicación.