

Recomendaciones para prevenir diarreas estivales: cuáles son los principales síntomas

25 enero, 2023



Desde el Ministerio de Salud de Mendoza emitieron recomendaciones para no sufrir de esta enfermedad infecciosa durante la época de altas temperaturas.

El Ministerio de Salud de Mendoza emitió una serie de recomendaciones para prevenirlas diarreas estivales, propias de las épocas de altas temperaturas y que pueden afectar a toda la población, en especial a las infancias y a las personas mayores.

La diarrea es una enfermedad infecciosa producida por virus, bacterias o parásitos que afectan al tracto digestivo. Provocan deposiciones blandas o líquidas frecuentes, es decir, que se producen tres o más veces en el día, cuadro que se mantiene por el transcurso de unos días.

Durante el verano, se presenta un aumento significativo de casos de diarrea principalmente en bebés, niñas y niños y personas mayores, aunque la enfermedad puede afectar por igual a cualquier grupo de edad, independientemente de la zona geográfica. Esto ocurre como consecuencia de que el clima cálido favorece la diseminación de los microorganismos que provocan la enfermedad.

Por otra parte, las altas temperaturas implican mayor riesgo de deshidratación en pacientes afectados por casos de diarrea estival, porque pierden agua y sales minerales necesarias para el correcto funcionamiento del organismo. Por ello, es fundamental recibir tratamiento a tiempo.

Por lo general, la mayoría de estos cuadros clínicos se extienden, en promedio, hasta cinco días y se resuelven de manera benigna. Sin embargo, es importante la atención inmediata tanto a la población infantil como a las personas mayores o con enfermedades crónicas, inmunitarias, o que presenten otros síntomas en conjunción con las deposiciones: fiebre, sangrado o mucosidad al excretar, convulsiones, confusión mental.

¿Cómo se transmite la infección?

La causa principal de contagio se da por contacto con agentes infecciosos, de manera fecal-oral. Es decir, por ingesta de agua o alimentos contaminados con materia fecal o por contaminación directa de manos u objetos de uso diario.

Síntomas

Deposiciones blandas o líquidas frecuentes: tres o más veces al día.

Dolor abdominal.

Náuseas y, en ocasiones, vómitos.

Deshidratación.

¿Cómo prevenir las diarreas estivales?

Consumir solo agua segura. En caso de no contar con red de agua potable, colocar dos gotas de lavandina por cada litro de agua o hervirla tres minutos.

Lavar las manos con abundante agua y jabón varias veces al día, en especial luego de ir al baño o cambiar pañales y antes de manipular o consumir alimentos.

Lavar frutas y verduras con agua segura. En caso de consumirlas crudas, dejarlas en reposo en un recipiente con agua y un chorrito de lavandina 10 minutos y luego enjuagarlas con abundante agua segura.

Consumir alimentos bien cocidos y preparados higiénicamente. Evitar consumir pescados o mariscos crudos y alimentos elaborados en la vía pública.

Mantener los alimentos bien tapados y refrigerados. El polvo o los insectos que se posan en los recipientes o alimentos transportan con facilidad a los microorganismos causantes de la infección y que se multiplican con rapidez en épocas de calor.

Prevención en bebés, niñas y niños

En bebés de hasta seis meses de vida, continuar la lactancia materna. Entre sus múltiples beneficios, se destaca el de generar defensas contra infecciones gastrointestinales.

Mantener las manos limpias, tanto de las infancias como de sus cuidadores.

Lavar mamaderas adecuadamente. Son un medio de cultivo favorable a las bacterias causantes de diarrea, por lo que resulta fundamental retirar todo resto de alimento que quede en tetinas y envases. También se recomienda esterilizar las mamaderas con frecuencia, hirviéndolas 5 minutos en un recipiente con abundante agua.

Desechar pañales descartables en bolsas bien cerradas.

Desechar la materia fecal de pañales de tela en baños y/o letrinas y lavar bien los pañales con agua y jabón.

¿Qué hacer ante la presencia de diarrea?

Acudir a un centro de salud lo antes posible.

Consumir abundante cantidad de líquidos para evitar la deshidratación.

En caso de bebés, no interrumpir la lactancia.

Fuente: [*Prensa Gobierno de Mendoza.*](#)