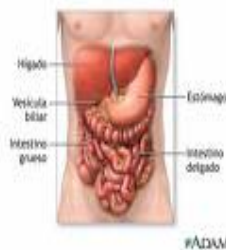


## ENFERMEDAD DIARREICA AGUDA (EDA):

En México la enfermedad diarreica se encuentra en las primeras 10 causas de defunción, al igual que en el Estado de Morelos. Los niños menores de 5 años presentan entre dos y cuatro episodios diarreicos por año.

Los Servicios de Salud del Estado de Morelos cuentan también con un Programa Estatal de EDAS, el cual en coordinación con los Centros de Salud brindan la atención a todo aquel paciente que la solicite, con la finalidad de prevenir la mortalidad infantil; de igual manera, se otorga capacitación a la madre del menor de 9 años, durante la consulta para que detecte a tiempo signos de alarma, brinde los cuidados necesarios durante el curso de la enfermedad, se le informa a donde acudir en caso de complicaciones, y las recomendaciones comentadas para evitar la transmisión a el resto de los miembros de la familia.



La Diarrea es un mecanismo de defensa del organismo ante la enfermedad producida por un agente agresor, la mayoría de las veces infeccioso, que produce evacuaciones líquidas, o disminuidas de consistencia, en número mayor al patrón habitual del niño, en general más de 3 en 24 horas.

La enfermedad diarreica es de naturaleza casi siempre infecciosa y de carácter autolimitado.

Factores que favorecen el riesgo de enfermar o morir por enfermedad diarreica:



- Higiene personal deficiente.
- Desnutrición.
- Ausencia de prácticas inapropiadas de lactancia materna.
- Bajo peso al nacimiento.
- Esquema de vacunación incompleto.
- Falta de capacitación de la madre para la higiene familiar.
- Contaminación fecal de agua y alimentos.
- Deficiencia de Vitamina A.

Durante la temporada de calor aumenta la frecuencia de las enfermedades diarreicas agudas entre la población y sobre todo de la deshidratación; cuando el cuerpo pierde más agua de la que toma se puede deshidratar. Las primeras señales de deshidratación y por tanto SIGNOS DE ALARMA son:

- . Sed intensa
- . Irritabilidad
- . Llanto sin lágrimas
- . Ojos hundidos

Por lo anterior, las tareas y recomendaciones que el programa de atención a la salud del Niño recomienda como las más efectivas para prevenir las enfermedades diarreicas son las siguientes:

1. Clorar, hervir o yodar el agua:

- Para clorar el agua se utilizan blanqueadores de uso doméstico que contengan hipoclorito al 6%, agregando 2 gotas por litro de agua, mezclando perfectamente y dejándola reposar durante 30 minutos antes de consumirla.
- Para hervirla debemos esperar 10 minutos después de que haga burbujas antes de retirar el recipiente del fuego, dejar enfriar antes de consumirla.
- La yodación: se realiza con 5 gotas de tintura de yodo al 2% por litro de agua clara.



En cualquier situación debemos almacenarla en recipientes limpios, herméticos y no corrosibles.

2. Promoción de la Lactancia Materna:

Ya que los niños alimentados con leche materna enferman dos veces y media menos que los sujetos a fórmulas, facilita los lazos afectivos entre la madre y el niño, es segura por que evita el uso de biberones, agua y leche que podrían estar contaminados.

3. Capacitación para mejorar las prácticas de ablactación y destete:

4.

La ablactación es el proceso por el cual el niño se integra gradualmente a la dieta familiar. El destete es la supresión completa de la alimentación materna. Este proceso representa un periodo de riesgo para los niños, ya que las malas prácticas de ablactación, que culminan con el destete, están asociadas a la posibilidad de enfermar y morir por diarrea.



5. Promoción de la higiene en el hogar:

- Lavado de manos: Es necesario el lavado adecuado de manos, con agua y jabón antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño o cambiar el pañal a un niño. El lavado



correcto de las manos remueve en más del 90% la flora bacteriana de la piel relacionada con enfermedad diarreica

- Eliminación adecuada de excretas: La enfermedad diarreica se transmite por el inadecuado manejo del excremento de personas infectadas, por lo que, desecharlas depositando la materia fecal en inodoros, reduce la transmisión.
- Manejo adecuado de las heces en niños con diarrea: es frecuente que las madres consideren que la materia fecal de los niños pequeños no es tan peligrosa para contaminar o infectar a otros niños o adultos de la familia. es importante comentar que es tan peligrosa como la de cualquier miembro de la familia; por lo anterior, el manejo adecuado de los pañales y el lavado de manos después del aseo de los niños son prácticas que se deben llevar a cabo para evitar enfermedades en el hogar.

6. Vacunación contra el sarampión: Los niños con sarampión o que han tenido la enfermedad recientemente (cuatro semanas previas) presentan mayor riesgo de desarrollar diarrea grave o disentería.

7. Suplementación con vitamina A: Existen evidencias de que la vitamina A juega un papel central en la resistencia inmunológica a la infección.

#### Medidas para **prevenir la Diarrea:**

- Lavarse las manos antes de preparar los **alimentos**.
- Hervir **el agua**, clorarla o desinfectarla.
- No comer alimentos en la calle.
- Lavarse las manos después de ir al baño.
- Lavarse las manos después de atender a los **niños**.
- No defecar al **aire libre**.
- 



#### **Durante la diarrea:**

- No automedicarse.
- Ingerir abundantes líquidos, especialmente suero oral.
- Consultar de inmediato en el Centro de Salud más cercano.
- Mantener la **lactancia** materna.



#### Recomendaciones para **manipuladores de alimentos:**

- Mantener las uñas corta y limpias.
- No utilizar anillos mientras manipula los alimentos.
- Lavar bien frutas y verduras.
- Evitar el uso de alimentos vencidos o de dudosa **calidad**.
- Mantener los alimentos protegidos de moscas y cucarachas.



Cambios en la dieta que pueden ser beneficiosos como:

- **Evitar los jugos de fruta, la fructosa y el sorbitol:** Los alimentos que contienen estos azúcares pueden atraer **agua** al intestino, lo que en ocasiones produce **diarrea**.

- **Evitar la leche y los helados** las personas con intolerancia a la lactosa (a quienes les falta la enzima necesaria para digerir el **azúcar** de la leche) con frecuencia presentan diarrea después de consumir leche o helado.
- **Evitar el café:** En algunas personas, tomar varias tazas de **café** al día puede provocar diarrea.

Los Servicios de Salud del Estado de Morelos cuentan con un Programa Estatal de IRAS y EDAS, el cual en coordinación con los Centros de Salud brindan la atención a todo aquel paciente que la solicite, con la finalidad de prevenir la mortalidad infantil; de igual manera, se otorga capacitación a la madre del menor durante la consulta para que detecte a tiempo signos de alarma, brinde los cuidados necesarios durante el curso de la enfermedad, se le informa a donde acudir en caso de complicaciones, y las recomendaciones comentadas para evitar la transmisión a el resto de los miembros de la familia.

**PARA MAYOR INFORMACION COMUNICARSE CON:**

**DRA. LILIANA MARMOLEJO SAUCEDO.  
RESPONSABLE ESTATAL DE LOS PROGRAMAS DE INFECCIONES RESPIRATORIAS  
AGUDAS Y ENFERMEDAD DIARREICA AGUDA.  
CALLEJON BORDA NO. 3 COL CENTRO CUERNAVACA MORELOS.  
TEL. 01773126231, 01773143707 ext. 222 y 01773143732 ext. 222  
CORREO ELECTRONICO: lilianamarmolejo@hotmail.com**