

**PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES
DIARREICAS AGUDAS Y CÓLERA:
MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS
Y AGUA PARA BEBER.**



SERVICIOS DE SALUD DE MORELOS
DIRECCIÓN DE SERVICIOS DE SALUD A LA COMUNIDAD



SERVICIOS DE SALUD DE MORELOS
DIRECCIÓN DE ATENCIÓN Y SERVICIOS DE
SALUD A LA COMUNIDAD
JEFATURA DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE
ENFERMEDADES

PROGRAMA DE CÓLERA

NOVIEMBRE 2010



Tabla de contenido

Objetivo.....	4
Resumen.....	4
Utilice agua y alimentos seguros.....	5
Hervir el agua:	6
Purificación con Cloro:.....	6
Utilice alimentos seguros:.....	8
Mantenga la limpieza.....	9
Separa las carnes y pescado crudo del resto de los alimentos.....	11
Cocine los alimentos completamente	11
Mantenga los alimentos a temperaturas seguras (bien fríos o bien calientes)	12
Referencias.....	14



Objetivo

Contar en los Servicios de Salud de Morelos con una guía donde se emitan las recomendaciones básicas para mantener los alimentos y el agua para beber seguros y evitar las enfermedades diarreicas agudas y cólera.

Resumenⁱ

De acuerdo con la revisión de la situación epidemiológica en el paísⁱⁱ y en Haitíⁱⁱⁱ, el programa de Cólera de lo Servicios de Salud de Morelos, emite las siguientes recomendaciones como herramienta educativa dirigida a la población general para evitar la transmisión de enfermedades diarreicas agudas y cólera, para ello se proponen los siguientes pasos clave:

Utilice agua y alimentos seguros:

- a) Purifique el agua con métodos como hervir, usar cloro o plata coloidal.
- b) Utilice agua segura para lavar las frutas y vegetales y para preparar los alimentos.
- c) Utilice agua segura para lavarse las manos y los dientes.
- d) Elija siempre alimentos seguros para preparar las comidas.

Mantenga la limpieza:

- a) Lávese las manos antes de comer o preparar los alimentos y después de ir al baño.
- b) Utilice jabón o cenizas para lavarse las manos.
- c) Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos.
- d) Proteja la comida de las plagas, tapándola.

Separe carnes y pescado crudos del resto de alimentos:

- a) Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y pescado) de los alimentos cocidos.
- b) Separe los alimentos frescos de los alimentos viejos.
- c) Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados.
- d) Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos.

Cocine los alimentos completamente

- a) Cocine el pescado y mariscos hasta que estén bien cocidos.
- b) Recalienta la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo (por lo menos durante 5 minutos).



Mantenga los alimentos a temperaturas seguras (Bien frío o bien caliente).

- a) No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- b) Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla.
- c) Mantenga la leche, el queso y los alimentos perecederos refrigerados.

Recuerda que los alimentos y el agua son seguros cuando no tienen microbios peligrosos, químicos tóxicos o agentes físicos externos (tierra, insectos, pelo, etc.) que son un riesgo para nuestra salud. Para que el agua sea considerada “segura”, ésta no debe tener ni olor ni color y debe haber recibido algún tratamiento de purificación.

A continuación se amplían estas recomendaciones que contribuirán a evitar la transmisión de las enfermedades diarreicas y el cólera.

Utilice agua y alimentos seguros

El agua segura es aquella que se le ha aplicado algún tratamiento de purificación, el cual mata todos los microbios y químicos tóxicos, haciéndola segura para poder beberla o utilizarla para preparar alimentos.

Para que el agua sea considerada .segura, ésta debe ser sin color ni olor y haber recibido algún tratamiento de purificación, como se mencionó anteriormente. Es fundamental que el agua que se utiliza para consumo humano, para lavar los alimentos y utensilios de cocina y para la preparación de alimentos, sea segura para así evitar enfermedades del estómago como la diarrea o vómitos.

La purificación del agua es el proceso utilizado para destruir o inactivar los microbios peligrosos presentes en el agua que causan enfermedades del estómago. La adecuada purificación, así como el almacenamiento seguro, son aspectos importantes que se deben tomar en cuenta para la prevención de enfermedades causadas por el consumo de agua contaminada.

Existen algunas opciones para purificar el agua y hacerla segura, para posteriormente utilizarla en la preparación de los alimentos así como para beberla. Dentro de estas opciones están:

- a) Hervir el agua,
- b) Purificación con cloro o con plata coloidal

A continuación se describen los pasos que se deben hacer con cada tratamiento para eliminar los microbios que pudiera contener el agua.

Hervir el agua:

- Llene una olla con el agua que desea purificar.
- Hervir el agua durante **CINCO MINUTOS** (cuando el agua hierve, salen burbujas).
- Si el agua es un poco turbia, fíltrela con un paño o tela tupida (por ejemplo, manta) y después póngala a hervir.
- Recuerde que los recipientes donde almacene el agua ya hervida deben encontrarse perfectamente limpios antes de poner el agua y deberán limpiarse de nuevo al vaciarlos.
- Almacenar el agua hervida en recipientes con tapa.

Purificación con Cloro:

El cloro es uno de los desinfectantes más efectivos y baratos que se pueden encontrar en el mercado. Se encuentran en diferentes presentaciones: cloro líquido (hipoclorito de sodio) y cloro en polvo (hipoclorito de calcio); y en diferentes concentraciones, siendo la más utilizada la de 6%.

Para desinfectar el agua con cloro se debe tomar en cuenta los siguientes factores:

- La cantidad de agua que se desea desinfectar; y,
- El tipo y concentración de cloro a utilizar.

Utilizando cloro líquido, con una concentración al 6%,

el procedimiento para desinfección del agua es el que se muestra en el siguiente cuadro:

Cantidad de cloro a utilizar para purificar el agua⁵

<i>Para ...</i>	<i>Agregar ...</i>
1 litro	1 gota de cloro líquido
1 galón	4 gotas de cloro líquido
5 galones	15 gotas de cloro líquido
1 tonel (54 galones)	16 tapitas de agua gaseosa

Luego de agregar el cloro, hay que agitar bien para que se disuelva o mezcle completamente el cloro con el agua, y dejar reposar durante unos **30 MINUTOS** para que se lleve a cabo la purificación de la misma.

El **ALMACENAMIENTO DEL AGUA TRATADA Y SEGURA** es muy importante, principalmente porque el agua será utilizada para diferentes actividades en la escuela y el hogar, como por ejemplo en la preparación de alimentos, limpieza de las manos o dientes y para beber.

Generalmente, se utilizan diferentes recipientes para el almacenamiento del agua, pero la mayoría de estos recipientes tienen características que facilitan la contaminación de la misma debido a que tienen una boca abierta, sin tapadera y permiten meter las manos o utensilios contaminados para sacar el agua. De igual forma, si el recipiente no está tapado, el polvo, animales, aves e insectos pueden contaminar el agua.

En la siguiente figura se muestran algunos ejemplos de recipientes utilizados para almacenar agua.

Diferentes recipientes utilizados para almacenaje de agua



Figuras tomadas de: CDC/OPS. *Manual para la Ejecución de Proyectos de Tratamiento y Almacenamiento Seguro de Agua en el Hogar*. Departamento de Salud y Servicios Humanos. Publicación CDC/CARE, USA.

Es por esto, que para el almacenamiento del agua tratada y segura, el recipiente de almacenaje debe tener ciertas características que ayudan a proteger el agua de la contaminación:

- Tener un **volumen comprendido entre 10 y 30 litros** de forma que no pese demasiado, con agarradores para levantarlo y transportarlo y con una base estable para evitar que se vuelque.
- Estar elaborado de un **material duradero**, resistente al impacto y la oxidación, fácil de limpiar, liviano y transparente, el cual se almacene en un lugar alejado del sol.
- Tener una **abertura** suficientemente ancha para facilitar el **llenado y limpieza** del recipiente, pero suficientemente pequeña para que no se pueda meter la mano de un niño, por ejemplo, un vaso u otro utensilio para sacar el agua.
- Tener una **tapadera duradera**, de enroscar que esté unida al recipiente con una cuerda o cadena para evitar que se pierda.



En el caso no se tenga acceso a un recipiente con estas características, es muy importante que el recipiente que se utilice para almacenar el agua segura (tinaja, cubeta u olla):

Para almacenar agua tratada:

- Lavar constantemente con agua y jabón (mínimo una vez a la semana),
- Colocar en una mesa o estantería lejos del alcance de animales y en un lugar fresco.
- SIEMPRE mantener tapado, con una tapadera o un paño limpio para proteger el agua del polvo, insectos o plagas.
- EVITAR utilizar utensilios (vasos, tazas, cucharones) contaminados para sacar el agua. Asegúrese que el utensilio se lave cada vez que se quiera sacar agua del recipiente.
- NO lavarse o METER las manos en el recipiente donde se almacena el agua segura para evitar que se contamine.

Utilice alimentos seguros:

Cuando compre o use alimentos:

- Elija alimentos frescos.
- Las carnes y pescados deben tener consistencia firme y olor agradable.
- Evite los alimentos en mal estado o en proceso de putrefacción.
- Lave las frutas y los vegetales con agua antes de preparar las comidas; y especialmente, si los va a consumir crudos (en ensaladas o frutas crudas).
- No consuma alimentos con fechas vencidas, como en el caso de alimentos enlatados.
- Tire a la basura las latas que estén abolladas, hinchadas u oxidadas, **NO COMA LOS ALIMENTOS DE LA LATA.**

Si va a consumir pescados siga las siguientes recomendaciones:

- La carne del pescado debe estar firme, bien sujeta al esqueleto
- Las escamas adheridas a la piel y sin desprendimiento
- Los ojos deben estar brillantes, saltones y con pupila oscura
- Las agallas o escamas de color rojo brillantes sin sustancias viscosas
- La cavidad abdominal debe estar limpia y sin víscera.

Si va a consumir filetes o cortes fíjese que

- El color debe ser uniforme o brillante, pero puede variar por la especie.
- El filete debe estar firme y húmedo, el corte debe ser bien definido y libre de espinas.



Si va a consumir mariscos

- Deben de tener un olor suave y fresco
- La carne debe tener una consistencia firme
- La cabeza y las patas del marisco deben estar unidas al cuerpo y sobre todo que no se desprendan fácilmente.
- Los que tengan concha que esté completa, ligeramente abierta a cerrada
- La cloración debe estar uniforme, no deben estar opacos o con manchas verdosas
- Si los compras en envase, deberán aparecer en el fondo y no presentar turbidez
- Si vas a comprar mariscos congelados, la carne deberá estar sólida y brillante, cuando se descongele la carne deberá tener consistencia firme. El empaque no debe presentar roturas, el producto debe estar completamente dentro del paquete.
- El camarón debe tener una cáscara brillante

Recuerda que se deben de adquirir en locales limpios, que cuenten con equipo y mobiliario en buen estado, y que garantice una adecuada conservación del producto.

Mantenga la limpieza

Los microbios peligrosos se encuentran en el suelo, aire, el agua, los animales y las personas. Estos gérmenes se trasladan por medio de nuestras manos, los trapos o paños sucios y los utensilios de cocina, en especial, las tablas de cortar. El mínimo contacto puede transferir los microbios y causar enfermedades transmitidas por alimentos.

Para asegurarse que los alimentos que preparamos sean seguros, utilice agua segura para lavar y preparar los alimentos, prepararlos en un sitio limpio y desinfectado y con utensilios limpios. El simple hecho de que algo parezca limpio no significa que sea seguro.

Las manos con frecuencia transportan microbios de un lugar a otro, por eso lavarse las manos es una de las cosas más importantes que podemos hacer para que los alimentos sean seguros. Diferentes estudios han mostrado que la técnica de lavado de manos puede reducir la aparición de enfermedades diarreicas de un 42 a 47 %. Sin embargo, la falta de acceso a agua y jabón son barreras para realizar esta práctica.

Asegúrese de lavarse las manos antes de tocar alimentos y durante su preparación y de comer o dar de comer. Después de tocar alimentos crudos, ir al baño a orinar y defecar, cambiar los pañales, sonarse la nariz. Tocar basura, paños o superficies sucias.

Muchas veces los términos de limpiar y desinfectar se confunden o se usan como un mismo término, pero NO los son. Veamos cuál es la diferencia.



- **LIMPIAR** es la acción de quitar la suciedad, restos de comida, grasa u otras materias consideradas como perjudiciales para la salud;

- **DESINFECTAR** es la acción de matar a los microbios por medios mecánicos, físicos o químicos como por ejemplo, hervir el agua.

Es fundamental que las superficies donde se preparan los alimentos se encuentren limpias y desinfectadas. Se debe prestar especial atención a los utensilios utilizados para beber y comer que estarán en contacto con la comida y la boca.

Para limpiar platos y superficies, utilice paños distintos así prevendrá que se multipliquen los microbios, por lo que es conveniente lavar o cambiar paños y/o esponjas con regularidad.

¿Cómo limpiar platos y utensilios?

Para lavar, utilice agua y detergente.

Enjuague con agua limpia.

Deje secar los utensilios o utilice un paño seco limpio (tocar los cubiertos por los mangos y los vasos por el fondo del mismo .No por donde se toma)

NO hay que olvidarse de desinfectar las tablas de cortar y los utensilios (como cuchillos, tenedores, etc.) que hayan estado en contacto con carne, pollo o pescados crudos.

No se olvide de limpiar y secar los utensilios de limpieza (esponjas, trapos, cepillos, etc.) ya que los microbios se reproducen rápidamente en los lugares húmedos. Vaya limpiando a medida que cocina para que los microbios no se multipliquen.

¿Cómo proteger la comida de las plagas?

No permita que animales como perros, gatos, ratas, cucarachas ni moscas se acerquen a las áreas donde se preparan y cocinan los alimentos.

Cubra los alimentos o colóquelos en recipientes con tapadera.

Tire la basura con regularidad, y mantenga tapado el basurero.

Mantenga en buenas condiciones los lugares destinados a la preparación de alimentos.



Separa las carnes y pescado crudo del resto de los alimentos

Separe la carne, el pollo y el pescado crudo de los demás alimentos, aún durante las compras para evitar que sus jugos puedan contaminar alimentos que se vayan a comer crudos como algunos vegetales y frutas.

Utilice recipientes y utensilios distintos, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular los alimentos crudos, a menos que los lave y seque antes de ponerlos en contacto con alimentos que estén listos para ser consumidos (por ejemplo, ensaladas, frutas, pan).

Guarde la comida en recipientes tapados para evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocidos.

Si se cuenta con una refrigeradora, guarde los alimentos cocidos en la estantería superior, y las carnes crudas (res, cerdo, pollo y/o pescado) en la estantería de abajo para evitar que los jugos se chorreen sobre los alimentos ya cocinados.

Asegúrese de que los paños o trapos que hayan estado en contacto con los alimentos crudos no toquen otros alimentos ni se utilicen para limpiar superficies.

Procure consumir los alimentos el mismo día que fueron preparados, si no cuenta con refrigeración. Trate de cocinar la cantidad de alimentos que se van a comer en el día, para evitar que queden sobras.

NO olvide separar los alimentos frescos de los viejos. Los alimentos viejos pueden contener microbios que pueden contaminar los alimentos frescos si se mezclan. Aproveche los alimentos viejos, consumiéndolos (si esto fuera seguro) lo más pronto posible.

NUNCA OLVIDE lavarse las manos luego de manipular alimentos crudos.

Cocine los alimentos completamente

Es muy importante cocinar los alimentos completamente para matar los microbios peligrosos que pudieran contener. Se debe prestar especial atención a alimentos como: la carne picada, enrollados de carnes, trozos grandes de carne y pollo, pescado, cerdo y los huevos.

En el caso de la carne, el pollo y el pescado:



Deben cocinarse hasta que estén bien calientes y sus jugos y la parte interna no tengan color rosado. Tanto en el interior como en el exterior de ellas, hay una gran cantidad de bacterias. Por ello, es sumamente importante que se cocine perfectamente bien todas las partes de este tipo de alimentos.

En el caso de sopas, recados y guisos, lleve a punto de hervor los alimentos y que se mantenga hirviendo durante cinco minutos más.

En el caso del huevo, cocinar hasta que tanto la clara como la yema estén bien cocidas.

Recaliente la comida cocinada hasta que esté bien caliente o hirviendo, por lo menos durante 5 minutos.

Mantenga los alimentos a temperaturas seguras (bien fríos o bien calientes)

No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente durante más de dos horas. Si cuenta con refrigerador, almacene en él, o utilice algunas de las ideas para almacenar que se discuten más adelante.

Si cuenta con un refrigerador, almacene los alimentos cocidos y los perecederos (que pueden descomponerse), preferentemente a una temperatura por debajo de los 5°C. Debe asegurarse de hacer lo siguiente:

- Nunca tenga el refrigerador demasiado lleno, ya que esto hace más difícil la circulación del aire frío.
- Limpie y descongele el refrigerador y el congelador con regularidad.
- NO deje abierta la puerta del refrigerador durante mucho tiempo porque esto causa que la temperatura dentro del refrigerador cambie.
- Los alimentos pueden deteriorarse aún estando en el refrigerador o el congelador, por lo que es recomendable que ponga la fecha de preparación de las sobras para saber cuánto tiempo hace que están guardadas.

Hierva la comida antes de servirla.

Enfríe y guarde las sobras de inmediato. Para no guardar muchas sobras, NO cocine grandes cantidades de alimentos, sino solamente lo que cree se va a comer en la escuela o en el hogar durante el día. En caso no se tenga un refrigerador, es preferible que se compren los alimentos frescos (como las carnes y queso) y se utilicen inmediatamente.



SERVICIOS DE SALUD DE MORELOS
DIRECCIÓN DE SERVICIOS DE SALUD A LA COMUNIDAD



No guarde la comida durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador. Consuma los alimentos dentro de los 2 ó 3 días siguientes de la preparación.

Preste atención a las fechas de vencimiento y deseche los alimentos vencidos.

Si tiene alimentos congelados, no los descongele a temperatura ambiente, sino en la parte inferior del refrigerador.

Referencias

ⁱ Organización Panamericana de la Salud. Manual de Contenido “Las 5 claves para mantener los alimentos seguros”

ⁱⁱ Secretaría de Salud. Dirección General de Epidemiología. Alerta epidemiológica. Riesgo para la ocurrencia de casos de cólera. 23 de septiembre 2010.

ⁱⁱⁱ Organización Panamericana de la Salud. Alerta epidemiológica: Cólera. 24 de octubre de 2010.