

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN A LA SALUD**

**DIRECCIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA**

**ARTÍCULO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD**

## **DIARREAS MITOS Y REALIDADES**

### **Recomendaciones..**

**2017**

La Organización Mundial de la Salud estima que cada año se presentan 1300 millones de episodios diarreicos en niños menores de cinco años, sobre todo en Africa y América Latina, ocasionando cuatro millones de muertes, y de estas, las tres cuartas partes se debieron a deshidratación, lo que los ubica dentro de las principales causas de defunción en estos países. Durante los meses calurosos y lluviosos que se aproximan se incrementan las diarreas en nuestro país; el 60% de los casos notificados se presentan entre mayo y septiembre.

- **La Dirección General de Salud Ambiental informa que en el valle de México se producen 80 toneladas de materia fecal que pululan en el ambiente -.**

Los agentes infecciosos y parasitarios se transmite por vía fecal - oral; es decir, a través de la ingestión de agua o alimentos contaminados con materia fecal o mediante la contaminación directa de las manos o utensilios de cocina.

En resumen, la falta de higiene, la ingestión de agua y alimentos contaminados son el mecanismo como se adquieren alrededor de 20 agentes infecciosos; los más frecuentes en orden decreciente son los virus (rotavirus y enterovirus), bacterias (Echeriachi coli, Salmonella, Shigella Vibrio cholerae) y parásitos hacemos hincapié en que aproximadamente el 15% de la población mundial padece amibiasis; en nuestro país se citan cifras diversas de acuerdo a la situación geográfica y socioeconómica y su incidencia varía entre el 7 y 15%; a mayor abundamiento anualmente presentan síntomas intestinales por amibiasis más de un millón de habitantes; por fortuna existe una tendencia descendente en los últimos años; sin embargo, un problema aún no resuelto en nuestro país son los dos millones de portadores asintomáticos (que pueden contagiar la parasitosis por vía oral - fecal).

Debemos dar a conocer a la población, que el individuo que padece amibiasis elimina los quistes, y la mitad de los integrantes de esa familia corren el riesgo de infectarse si no mantiene las más elementales medidas higiénicas. Las enterobacterias y la amibiasis pueden producir disentería que se manifiesta como diarrea con moco y sangre. El cólera que se caracteriza por evacuaciones liquidas abundantes **“con aspecto de agua de arroz”**.

**La diarrea asociada a vómitos debido a la ingesta de alimentos contaminados conocida como intoxicación alimenticia** constituye un subgrupo importante por lo frecuente de su aparición, debe recordarse que su incubación es de 2 a 12 horas y es producida primordialmente por la ingesta de enterotoxinas y toxinas de *Estafilococo aureus* y *Bacillus cereus*; este tipo de intoxicaciones se auto limita.

El organismo por medio de la diarrea y vomito elimina los “espíritus malignos”; o sea las toxinas, por lo que únicamente es necesario dar medidas de sostén sintomáticas e hidratación; debemos hacer hincapié que no deben administrarse antibióticos.

En nuestro país proliferan los puestos de fritangas y los vendedores de alimentos y bebidas, que no guardan las mínimas medidas de higiene. Por ello son considerados los principales portadores de infecciones; a pesar que es de todos conocido, las autoridades sanitarias no aplican las más elementales medidas preventivas; por lo que es urgente sean supervisadas con el fin de que exista la mayor higiene en su persona, utensilios e insumos.

La Comisión de Alimentos de la UNAM lleva un estricto control de los vendedores de alimentos que se encuentran dentro de sus instalaciones; para lograr que la comunidad universitaria tenga una mejor prevención y calidad de vida.

Uno de los lineamientos más importantes en el manejo de las diarreas es el empleo del **suero vida oral**; por otro lado además es un mito prescribir dietas, ya que debe continuarse con la alimentación habitual.

En México el 40 % de las diarreas no se tratan de forma correcta y están relativamente **contraindicados los antidiarreicos y los antibióticos como medicamento de primera elección**. Cabe agregar que el 80% de las diarreas se debe a virus e intoxicaciones alimenticias y no a bacterias, por lo que los antibióticos no tienen indicación alguna.

### **RECOMENDACIONES:**

- ❖ Mantener los alimentos bien tapados y refrigerarlos.
- ❖ Hervir el agua durante 20 minutos y agregarle dos gotas de blanqueador a cada litro.
- ❖ Lavar las frutas y verduras con agua y detergente; si se van a consumir crudas dejarlas en un recipiente con agua clorinada.
- ❖ Tal como dicen las **consejas** populares en los meses que no llevan R evitar consumir mariscos y pescados crudos
- ❖ Educar la población con relación a su higiene personal.
- ❖ Lavarse cuidadosamente las manos con agua y jabón después de defecar y antes de ingerir alimentos.
- ❖ **NO DEPOSITAR EL PAPEL SANITARIO USADO EN RECIPIENTES CONTIGUOS, YA QUE ESTO EQUIVALE A DEFECACIÓN A RAS DEL SUELO.**