

Acciones de Promoción de la Salud para la prevención de enfermedades diarreicas, cólera y por temporada de calor



Temporada de calor

Durante la temporada de calor aumentan los riesgos a la salud por complicaciones como la **deshidratación**, las **enfermedades diarreicas agudas**; también se presentan padecimientos producidos por la exposición excesiva al sol, como el **golpe de calor** o la **insolación**.



Factores que favorecen el desarrollo de estas enfermedades

- Falta de hábitos de higiene
- Deficiente saneamiento básico
- El consumo y uso de agua contaminada
- Manejo inadecuado de los alimentos
- La contaminación de los cursos de agua (arroyos, ríos, ojos de agua, pozos, etc.)

Pero...

Las enfermedades diarreicas, la deshidratación, el cólera y el golpe de calor; son prevenibles, si realizamos acciones **ANTICIPATORIAS**



Objetivo

Promover y reforzar en la población las medidas de promoción y prevención que nos permitirán evitar estas enfermedades, con énfasis en hogares, mercados, tianguis, restaurantes y puestos de comida.

Acciones de Promoción de la Salud

1. Elaboración de la estrategia de comunicación

- ✧ Definición y alineación de mensajes clave
- ✧ Grupos blanco
- ✧ Medios de comunicación
- ✧ Actualización de contenidos e imagen de los materiales

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Dirección General de Promoción de la Salud

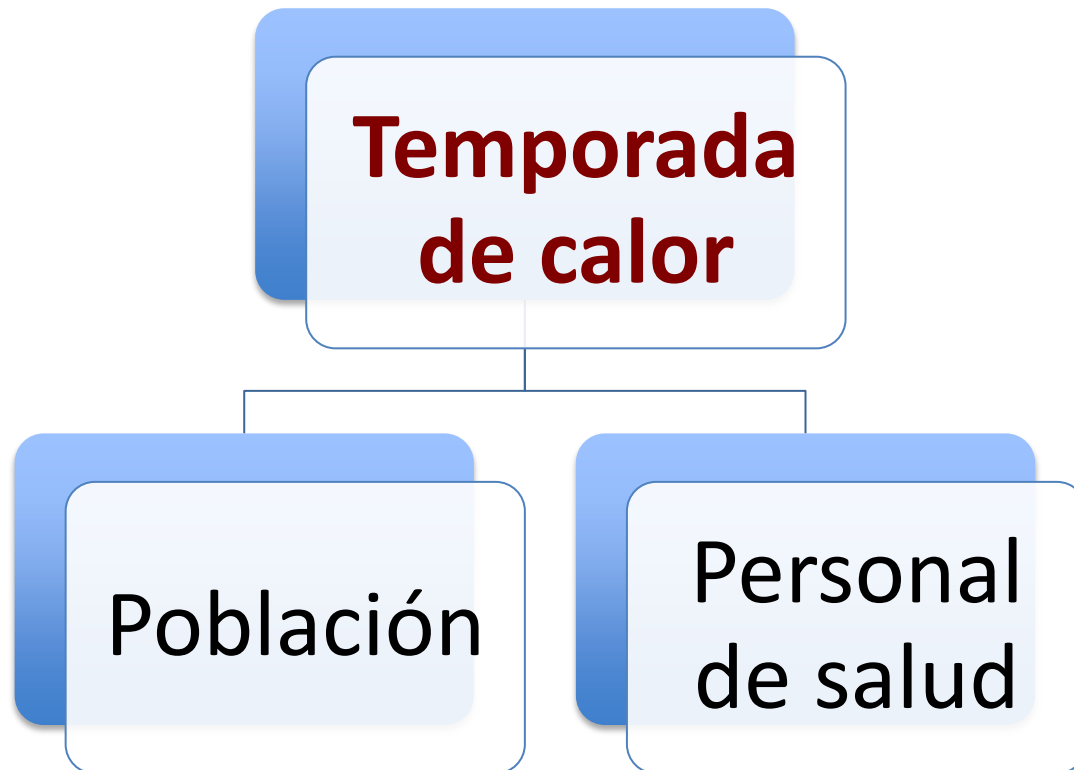
ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN
TEMPORADA DE CALOR 2014



“En temporada de calor, la prevención es la mejor opción”

Acciones de Promoción de la Salud

❖ Microsito “Temporada de calor” y redes sociales



Población

Cómo cuidar a mi familia

- Hidratación
- Medidas ante la exposición al sol
- Higiene personal
- Manejo, preparación y consumo de alimentos

Protégelos del golpe de calor

- ¿Qué es golpe de calor?
- Medidas preventivas

Mi bebé o alguien de mi familia tiene diarrea

- Enfermedades diarreicas
- Síntomas y signos
- Recomendaciones

Cómo evito la deshidratación

- ¿Qué es la deshidratación?
- Medidas para evitar la deshidratación

Vida Suero Oral (VSO)

- ¿Qué es el VSO y para que sirve?
- ¿Cómo se prepara el VSO?
- ¿Cuánto VSO debo dar?
- ¿Dónde consigo el VSO?

¿Tienes alguna duda?



Acciones de Promoción de la Salud

2. Promoción de acciones preventivas con los municipios que integran la Red Mexicana de Municipios por la Salud
 - ❖ Cloración y protección de fuentes de abastecimiento
 - ❖ Manejo higiénico de alimentos en mercados y puestos ambulantes
 - ❖ Apoyo en la difusión de mensajes clave

Mensajes clave

- Toma agua embotellada, hervida o desinfectada frecuentemente para mantenerte hidratado
- Evita exponerte al sol por periodos prolongados, especialmente de 11 a 15 hrs. que es cuando la temperatura alcanza sus niveles más altos
- Utiliza ropa ligera y de colores claros
- Al salir a la calle utiliza gorra o sombrero, lentes de sol, sombrilla y protector solar
- Procura permanecer en lugares frescos, a la sombra y bien ventilados
- Ventila el automóvil antes de subirte, en esta temporada es normal que se acumule el calor

Mensajes clave

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, antes de comer, servir y preparar alimentos, y después de ir al baño
- Lava y desinfecta verduras y frutas
- Mantén los alimentos crudos en refrigeración hasta que vayas a prepararlos
- Evita consumir alimentos en la calle, ya que el polvo los contamina y el calor los descompone rápidamente
- Para evitar la deshidratación, usa Vida suero oral

RECOMENDACIONES PARA LA TEMPORADA DE CALOR

Cuida tu salud en temporada de calor, con estas medidas:

1. Toma agua embotellada, hervida o desinfectada frecuentemente para mantenerte hidratado
2. Evita exponerte al sol por periodos prolongados, especialmente de 11 a 15 hrs. que es cuando la temperatura alcanza sus niveles más altos
3. Utiliza ropa ligera y de colores claros
4. Al salir a la calle utiliza gorra o sombrero, lentes de sol, sombrilla y protector solar
5. Procura permanecer en lugares frescos, a la sombra y bien ventilados
6. Ventila el automóvil antes de subirte, en esta temporada es normal que se acumule el calor
7. Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, antes de comer, servir y preparar alimentos, y después de ir al baño
8. Lava y desinfecta verduras y frutas
9. Mantén los alimentos crudos en refrigeración hasta que vayas a prepararlos
10. Evita consumir alimentos en la calle, ya que el polvo los contamina y el calor los descompone rápidamente



“En temporada de calor, la prevención es la mejor opción”

Consumo de agua

Durante la temporada de calor es importante mantenerse hidratado y preparar los alimentos con agua segura. Por ello, utiliza agua embotellada o sigue estas medidas para desinfectarla:

1. Con cloro o plata coloidal

- Agrega 2 gotas de cloro de uso doméstico o plata coloidal por cada litro de agua
- Déjala reposar en un recipiente de plástico o vidrio por 30 minutos antes de utilizarla y consérvala tapada

2. Hirviéndola

- Durante 5 minutos a partir del primer hervor
- Mantén el agua en un recipiente limpio y con tapa

No olvides lavar y tallar con agua, jabón y cloro, los recipientes donde almacenas el agua.



En temporada de calor, la prevención es la mejor opción.



Higiene de los alimentos

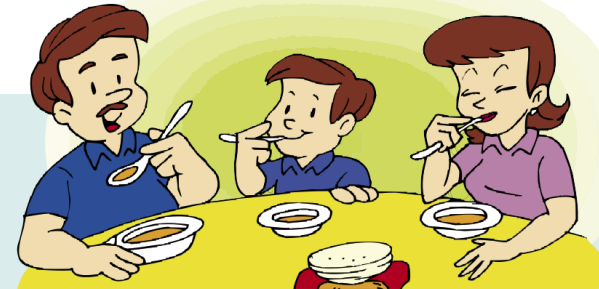
Durante la temporada de calor, la higiene de los alimentos es una medida prioritaria para cuidar de nuestra salud

- Lava tus manos con agua y jabón antes de preparar y consumir alimentos
- Lava y talla con jabón y cloro todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- Usa agua embotellada, hervida o desinfectada con cloro o plata coloidal, para la preparación de los alimentos
- Lava y talla con agua y jabón las verduras y frutas, enjuágalas a chorro de agua. Aquellas que no se puede tallar, desinfectalas con:
 - Plata coloidal, siguiendo las instrucciones del envase
 - Agua clorada, agrega 2 gotas de cloro por cada litro de agua, déjalas reposar 30 minutos y escurre sin enjuagar
- Lava carnes y vísceras antes de su preparación
- Mantén las uñas recortadas y limpias
- Coloca depósitos específicos para basura orgánica e inorgánica



En temporada de calor, la prevención es la mejor opción.

Manejo y consumo de alimentos



- Para refrigerar los alimentos, separa los crudos (especialmente carnes y pescados) de los cocinados y listos para comer
- Mantén en refrigeración todos los productos lácteos como leche, queso, yogurt, crema, etc.
- No dejes los alimentos ya preparados a temperatura ambiente por más de dos horas, consérvalos tapados y en refrigeración
- Hierve los alimentos que estuvieron en refrigeración antes de consumirlos
- Consume alimentos preparados que estén cocidos y calientes al momento de servirse
- Evita consumir alimentos en la calle, ya que el polvo los contamina y el calor los descompone rápidamente



En temporada de calor, la prevención es la mejor opción

Evita enfermedades diarreicas y cólera lavándote las manos con agua y jabón

Técnica correcta

Antes de:

- Preparar alimentos
- Consumir y dar alimentos a la familia

Después de:

- Ir al baño
- Cambiar un pañal
- Cuidar a personas enfermas
- Regresar de la calle

Las manos son un vehículo por el que se transmiten las enfermedades, ya que en ellas existen virus y bacterias que son invisibles a los ojos.

Por ello, es importante siempre lavarnos las manos con la técnica correcta.

Recuerda que tu higiene es el primer paso para cuidar tu salud.



Tu salud y la de tu familia son primero.

Cómo usar plata Coloidal

La Plata Coloidal es un desinfectante de uso doméstico que nos ayuda a prevenir enfermedades como el cólera. Utilízalo para:

Desinfectar agua:

- Agrega 2 gotas de plata coloidal por cada litro de agua
- Déjala reposar por 30 minutos y mantenla en un recipiente (de plástico o vidrio) limpio y con tapa



Desinfectar verduras y frutas:

- Lava y talla las verduras y frutas con agua y jabón, enjuágalas a chorro de agua y, en el caso de aquellas que no se pueden tallar, utiliza plata coloidal siguiendo las instrucciones del envase



Recomendaciones generales:

- Utiliza recipientes limpios y con tapas
- No utilices envases metálicos o de barro, ya que desactivan el efecto del desinfectante
- Sirve el agua directo del recipiente, no introduzcas las manos, tazas o cucharón

Tu salud y la de tu familia son primero.

Vida Suero Oral (VSO)

Vida Suero Oral (VSO) es una fórmula en polvo que se utiliza para rehidratar el cuerpo en forma inmediata, cuando tienes diarrea y/o vómito.

Preparación, uso y conservación de VSO:

Antes de preparar el sobre de VSO, es muy importante lavar con agua y jabón la manos, el recipiente y los utensilios necesarios

1 Preparación: Agregar en un litro de agua embotellada, hervida o desinfectada, el polvo del sobre de VSO y revolver hasta que se disuelva. Si no se disuelve bien, tíralo y prepara uno nuevo.

2 Uso: Administrar VSO a libre demanda y después de cada diarrea o vómito, dar a cucharadas o sorbos pequeños, media taza a niñas y niños menores de un año y a los mayores de un año, una taza.

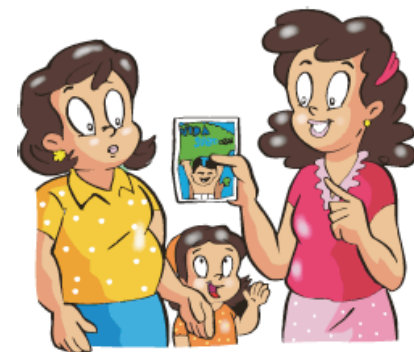
3 Conservación: Tapar el recipiente y dejarlo a temperatura ambiente.

Si continúa la diarrea y el vómito, asista de inmediato a la unidad de salud.

Recuerde: El Vida Suero Oral preparado sólo dura 24 horas, por lo que transcurrido este tiempo se debe tirar y preparar uno nuevo.

Solicite en la unidad de salud los sobres de VSO, **son gratuitos.**

Tu salud y la de tu familia son primero.





**En temporada
de calor, la
prevención es
la mejor opción**