

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



Mensajero de la Salud

Enfermedades Diarreicas Agudas y Cólera



Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud

www.salud.gob.mx

www.promocion.salud.gob.mx

Síguenos en:

 Dirección General de Promoción de la Salud

 @SaludDGPS

CONTENIDO

I. INTRODUCCIÓN	2
II. ABC DE LAS ENFERMEDADES DIARREICAS AGUDAS	3
• ¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES DIARREICAS AGUDAS?	3
• ¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDEN PROVOCAR LAS ENFERMEDADES DIARREICAS?	3
• ¿QUÉ ES EL CÓLERA?	4
• ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL CÓLERA?	4
• ¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA?	5
• SIGNOS DE ALARMA EN NIÑOS	6
• ¿CUÁLES SON LOS FACTORES QUE CONTRIBUYEN EN EL DESARROLLO DE ESTAS ENFERMEDADES?	6
III. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	7
IV. RECOMENDACIONES EN CASO DE ENFERMAR DE DIARREA	9
V. MENSAJES CLAVE	11

I. INTRODUCCIÓN

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades diarreicas son la segunda mayor causa de muerte de niños menores de cinco años. En todo el mundo se producen unos 1 700 millones de casos de enfermedades diarreicas cada año. La diarrea es una de las principales causas de malnutrición de niños menores de cinco años.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT), en México, la tasa de mortalidad infantil por 1000 nacidos vivos ha disminuido de 28.0 en 2003 a 18.8 en 2005 y 14.2 en 2007. Este logro se debe en gran medida a las diversas intervenciones dirigidas a reducir estas cifras, entre ellas las del Programa de Prevención de la Mortalidad Infantil, el cual incluye la prevención y tratamiento de las enfermedades diarreicas agudas (EDA's) en los menores de un año. No obstante, las EDA's persisten como problema relevante de salud en los niños.

En lo que se refiere a cólera, representa una amenaza mundial para la salud pública y es un indicador clave de la falta de desarrollo social.

En nuestro país, los primeros casos se presentaron en junio de 1991 en el Estado de México y a partir de este evento, se presentaron brotes importantes en el centro y sur del país, de tal manera que en ese año se registraron 2690 casos y 34 defunciones.

En los años siguientes se presentaron brotes en prácticamente todas las entidades federativas, alcanzando un pico máximo de 16,430 casos y 142 defunciones en 1995. En los siguientes años se observó un decremento importante de la incidencia hasta que en 2001 se registró el último caso.

En fechas recientes se ha observado el resurgimiento de esta enfermedad. Hasta el 29 de septiembre de 2013, se han confirmado 44 casos de cólera entre personas de 2 a 82 años de edad en el estado de Hidalgo. La cepa corresponde a la misma registrada en Haití.

Las enfermedades diarreicas y el cólera son prevenibles y tratables. Entre las medidas de promoción y prevención decisivas para reducir estas enfermedades, podemos mencionar desinfección, almacenamiento y manejo del agua, higiene personal (lavado de manos con agua y jabón), suministro de agua potable, disposición adecuada de excretas (saneamiento) y manejo adecuado de los alimentos, principalmente de los mariscos. Por ello, es importante promover y/o reforzar en toda la población y entornos (hogares, mercados, tianguis, vendedores ambulantes, restaurantes, puestos de comida, etc.), las medidas de promoción y prevención que nos permitirán evitar estas enfermedades.

II. ABC DE LAS ENFERMEDADES DIARREICAS AGUDAS

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES DIARREICAS AGUDAS?

La diarrea se define como la evacuación, tres o más veces al día (o con una frecuencia mayor que la normal para la persona) de heces sueltas o líquidas¹.

La diarrea es un síntoma de infecciones ocasionadas por bacterias, virus y parásitos, la mayoría de los cuales se transmiten por agua con contaminación fecal o alimentos contaminados.

La infección es más común cuando hay escasez de agua limpia para beber, cocinar y lavar, o cuando no se toman las medidas correspondientes de higiene personal y de alimentos como el lavado de manos con agua y jabón y el uso de agua potable. Entre las causas de enfermedades diarreicas se encuentran rotavirus, shigella, salmonela, escherichia coli y cólera.

Hay tres tipos clínicos de enfermedades diarreicas:

- la diarrea acuosa aguda, que dura varias horas o días, y comprende el cólera;
- la diarrea con sangre aguda, también llamada diarrea disentérica o disentería; y la diarrea persistente, que dura 14 días o más.

¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDEN PROVOCAR LAS ENFERMEDADES DIARREICAS?

Las enfermedades diarreicas pueden provocar deshidratación. Durante un episodio de diarrea, se pierde agua y electrolitos (sodio, cloruro, potasio y bicarbonato) en las heces líquidas, los vómitos, el sudor, la orina y la respiración. Cuando estas pérdidas no se restituyen, se produce deshidratación.

El grado de deshidratación se mide en una escala de tres:

1. Deshidratación incipiente: sin signos ni síntomas.
2. Deshidratación moderada:
 - Sed
 - Comportamiento inquieto o irritable
 - Reducción de la elasticidad de la piel
 - Ojos hundidos
3. Deshidratación grave:
 - Se agravan los síntomas de deshidratación moderada
 - Extremidades frías y húmedas

1 Organización Mundial de la Salud (2013). Nota descriptiva N°330, Enfermedades Diarreicas. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs330/es/>

- Pulso rápido y débil
- Tensión arterial baja o no detectable
- Palidez

La deshidratación grave puede ocasionar la muerte si no se restituyen al organismo el agua y los electrolitos perdidos, ya sea mediante una solución de sales de rehidratación oral (SRO), o mediante infusión intravenosa.

¿QUÉ ES EL CÓLERA?

El cólera es una enfermedad diarreica aguda, causada por la bacteria *Vibrio cholerae* que se transmite al hombre por la ingesta de agua y alimentos contaminados por este microorganismo.

Se caracteriza por diarrea líquida, abundante y frecuente; vómitos, así como la pérdida rápida de líquidos corporales que llevan a la deshidratación y al decaimiento.

Tiene un periodo de incubación corto, puede ser menos de 24 horas y hasta 5 días, lo que acrecienta el carácter explosivo de los brotes epidémicos.

El cólera afecta más a los grupos de edad entre 15 a 64 años, sin embargo los niños, los adultos mayores y las embarazadas que se enferman de cólera, se deshidratan rápidamente y tienen mayor riesgo de fallecer o presentar complicaciones por deshidratación grave. El estado nutricional y el acceso a los servicios de salud son factores muy importantes en la evolución de un enfermo de cólera.

¿CÓMO SE TRANSMITE EL CÓLERA?

Al consumir agua, bebidas, hielo o alimentos (en especial pescados y mariscos) contaminados por la bacteria *Vibrio cholerae* o al tener contacto con las heces o vómito de un enfermo o portador de la bacteria.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL CÓLERA?

La mayor parte de las personas que enferman de cólera no presentan síntomas, sin embargo son portadores y pueden transmitir la enfermedad a otras personas.

Los enfermos sintomáticos pueden evolucionar en menos de 5 días, presentando:

- Diarrea líquida y abundante de color blanquecino (como agua de arroz), de inicio súbito. Más de cinco evacuaciones en menos de 24 horas (en algunos casos hasta 40 evacuaciones en una hora).
- Vómito persistente

Estos síntomas pueden acompañarse de:

- Dolor abdominal intenso
- Calambres musculares
- Por lo general sin fiebre y de presentarse, ésta es moderada

Cuando estos síntomas se presentan, es indispensable la rehidratación con Vida Suero Oral y se debe acudir de inmediato a la unidad de salud.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA?

Una persona enferma de cólera, puede presentar los siguientes signos de alarma:

- Deshidratación grave (signo del paño húmedo: al oprimir la piel, ésta permanece arrugada y no vuelve a su estado normal, lengua seca, sed intensa).
- Disminución en la capacidad de atención o confusión
- Palidez
- Calambres musculares
- Respiración rápida y superficial

Ante la presencia de estos signos y síntomas, es indispensable la rehidratación con Vida Suero Oral y acudir de inmediato a la unidad de salud. Se debe evitar la administración de remedios caseros y la automedicación. En todo tiempo se debe mantener hidratado al enfermo.

SIGNOS DE ALARMA EN NIÑOS:

- Deshidratación grave
 - o Sed intensa
 - o Fontanela anterior hundida en lactantes (mollera hundida)
 - o Llanto sin lágrimas
 - o Ojos hundidos
 - o Boca y lengua seca
 - o Signo del paño húmedo
 - o Orina escasa y oscura
- Somnolencia o irritabilidad
- Respiración rápida y superficial

Ante la presencia de estos signos de alarma, se debe acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana.

La prioridad es hidratar a la persona enferma, ya que se pierden muchos líquidos a causa de la diarrea, el vómito y la transpiración.

La administración de antibióticos específicos, sólo deberá ser indicada por el médico.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES QUE CONTRIBUYEN EN EL DESARROLLO DE ESTAS ENFERMEDADES?

- El uso de agua contaminada
- La contaminación de los cursos de agua (arroyos, ríos, ojos de agua, pozos, etc.)
- Deficiente saneamiento básico
- Manejo inadecuado de los alimentos
- Falta de hábitos de higiene
- Malnutrición: Los niños que mueren por diarrea suelen padecer malnutrición subyacente, lo que les hace más vulnerables a las enfermedades diarreicas. A su vez, cada episodio de diarrea empeora su estado

III. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Las enfermedades diarreicas y cólera son prevenibles si se aplican las medidas de higiene personal, higiene de los alimentos y bebidas, la disposición adecuada de excretas; en estrecha colaboración con la comunidad y las autoridades responsables.

HIGIENE, MANEJO, PREPARACIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS

La falta de higiene en la manipulación de los alimentos representa un riesgo de transmisión de enfermedades diarreicas agudas y cólera, por lo que debemos realizar las medidas adecuadas y necesarias al momento de manejar, preparar y consumir alimentos y bebidas.

HIGIENE:

- Lavar correctamente las manos con agua y jabón antes de preparar y consumir los alimentos y después de ir al baño
 - Desinfectar con cloro todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
 - Mantener las uñas recortadas y limpias
 - Contar con depósitos específicos para la basura
 - Proteger los alimentos y mantener las áreas de cocina libres de insectos, mascotas, y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)
 - Usar agua limpia, desinfectada con cloro, plata coloidal o hervida.
 - Lavar y tallar con agua, jabón y estropajo las verduras y frutas. Aquellas que no se puedan tallar, deberán lavarse y desinfectarse con agua clorada (agregar 2 gotas de cloro por cada litro de agua), dejarlas reposar 30 minutos y escurrir sin enjuagar o bien, desinfectarlas con plata coloidal*
- * Seguir las instrucciones del envase

MANEJO Y PREPARACIÓN:

- No permitir que personas enfermas manipulen los alimentos
- Separar siempre los alimentos crudos (especialmente carnes y pescados) de los cocinados y listos para comer
- Usar equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos
- Cocinar carnes, pollo, huevo y pescado hasta que estén bien cocidos. En el caso de la carne de res, cerdo y el pollo, cocine hasta que la parte interior no se vea rosada
- Mantener los alimentos en refrigeración, utilice recipientes limpios y tapados
- No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente, puede hacerse a baño maría
- Elegir alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada. En caso de ser leche no pasteurizada, hervirla antes de beberla

CONSUMO:

- Evitar el consumo de alimentos en la calle
- Hervir los alimentos que estaban en refrigeración, antes de consumirlos (por lo menos durante 5 minutos)
- Consumir hielo, helados, etc. únicamente si se tiene la seguridad de que se hayan hecho con agua potable
- Consumir alimentos que estén bien cocidos y calientes al momento de servirse
- Evitar consumir pescados, mariscos y en general alimentos crudos preparados en la calle, ya que con el calor y el polvo pueden descomponerse rápidamente
- No consumir alimentos después de su fecha de caducidad
- Limpiar los productos enlatados o que estén en frascos de vidrio bien cerrados, antes de abrirlos y consumirlos

HIGIENE Y CONSERVACIÓN DEL AGUA DE CONSUMO

Para contar con agua segura para la preparación de los alimentos, así como para beberla; se puede desinfectar de diferentes maneras:

- Con cloro de uso casero, aplicando 2 gotas de cloro por cada litro de agua, usar un recipiente de vidrio, plástico o barro; dejarla reposar por 30 minutos y mantener el recipiente limpio y con tapa
 - Con plata coloidal*
 - Hervir el agua durante 5 minutos a partir del primer hervor
- * Seguir las instrucciones del envase

PARA LA DESINFECCIÓN DEL AGUA, ES IMPORTANTE:

- Lavar con jabón, cepillo y cloro todo recipiente (jarra, olla, cubeta, tambo, etc.) donde se almacene agua para consumo.

HIGIENE PERSONAL Y DEL ENTORNO

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón antes de preparar e ingerir alimentos y bebidas, tallarse los ojos, la nariz o la boca; después de ir al baño, toser o estornudar, regresar de la calle, manipular basura o pañales, estar en contacto con animales, mascotas y sus desechos; antes y después de usar el transporte público, visitar o atender a una persona enferma
- Procurar el baño diario, utilizar jabón, agua y de ser posible zacate esponja
- Utilizar contenedores de basura con tapa y mantenerlos alejados (por lo menos 30 metros) de fuentes y depósitos de agua potable
- No dejar la basura por mucho tiempo dentro de la casa y en especial, los restos de comida

- Separar la basura orgánica (restos de comida, plantas etc.) de la inorgánica (vidrio, latas, plástico, etc.)
- Eliminar los pañales de los bebés en los contenedores de basura
- Depositar la basura en el servicio de recolección de la comunidad

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE TINACOS Y CISTERNAS

- Lavar cisterna, tinaco o depósito de agua cada 6 meses
- Aplicar a la cisterna, tinaco o depósito de agua, 1 pastilla de hipoclorito de calcio por cada 1000 litros de agua
- Cubrir con tapa o plástico resistente todo depósito donde se almacene agua

DISPOSICIÓN ADECUADA DE EXCRETAS

Si en la comunidad no se cuenta con sistema sanitario conectado al drenaje o con letrinas, es recomendable:

- Disponer de un sitio fuera de la casa exclusivo para el depósito de excremento y orina para toda la familia; se debe cuidar que todos los miembros, incluidos los niños, usen este lugar
- De ser posible, construir en el lugar destinado a las excretas, un hoyo lo suficientemente profundo para esta función, donde no tengan acceso los animales domésticos y no estén cerca de ninguna fuente o depósito de agua
- En ambos casos se debe poner una capa de cal, cuando menos una vez a la semana. Esto evitará los malos olores
- Se debe cuidar que no exista basura alrededor de estos sitios
- Arrojar los papeles dentro del pozo
- En caso de contar con sistema sanitario conectado al drenaje, verificar la higiene frecuente y su funcionamiento correcto

IV. RECOMENDACIONES EN CASO DE ENFERMAR DE DIARREA

En caso de presentar diarrea, es importante acudir a la unidad de salud e hidratarse, para reponer los líquidos y electrolitos perdidos. Además, de:

- Dar a beber tanto Vida Suero Oral (VSO) como se pueda tomar, después de cada evacuación o vómito
- Es muy importante seguir las recomendaciones del médico y guardar reposo en casa
- Mantener estrictas normas de higiene, especialmente en la preparación y consumo de alimentos
- Procurar que una sola persona, sea quien cuide al enfermo y realice todas las medidas de higiene

¿QUÉ HACER SI UNA NIÑA O NIÑO TIENE DIARREA?

- Continuar la lactancia materna si se trata de un bebé, cada que lo pida. Si el niño ya está recibiendo alimentos sólidos, continuar con su alimentación habitual
- Ofrecer la comida con mayor frecuencia
- Dar de comer y beber siempre después de la diarrea
- Estar pendiente de que no se deshidrate
- Si usa pañal, asegurarse de cambiarlo con frecuencia y de eliminarlo en los contenedores de basura con tapa

REHIDRATACIÓN CON VIDA SUERO ORAL (VSO)

Actualmente, para la rehidratación del cuerpo se utiliza una fórmula en polvo que contiene sustancias que al disolverse en agua, favorece la reposición de líquidos y electrolitos en forma inmediata, evitando la deshidratación ocasionada por la diarrea. La fórmula se presenta concentrada en polvo y envasada en sobres para disolver en un litro de agua, con el nombre de VIDA SUERO ORAL (VSO).

- Administrar VSO a libre demanda y después de cada diarrea o vómito, a cucharadas o sorbos pequeños. Para los niños y niñas menores de un año con diarrea, se recomienda ofrecer media taza (75ml) y en los mayores de un año, una taza (150ml) de VSO.
- El VSO también debe administrarse en adultos para evitar la deshidratación.

Como preparar, usar y conservar el VSO:

Antes de preparar el sobre de VSO es indispensable lavar con agua y jabón las manos, el recipiente y los utensilios.

Preparación: Agregar en un litro de agua potable previamente hervida, clorada o desinfectada con plata coloidal, el polvo del sobre de Vida Suero Oral y revolver muy bien hasta que se disuelva. Si no se disuelve bien, deberá tirarse y preparar uno nuevo.

Uso: Administrar a cucharadas o mediante sorbos pequeños cada vez que se presente diarrea o vómito, media taza de VSO a niñas y niños menores de un año y a los mayores de un año, una taza.

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: Un sobre preparado de vida suero oral sólo dura 24 horas, por lo que pasado este tiempo se debe tirar y preparar uno nuevo.

V. MENSAJES CLAVE

- Lávate las manos con agua y jabón antes de preparar y consumir alimentos y después de ir al baño
- Lava y desinfecta verduras y frutas antes de cocinarlas y consumirlas
- Mantén los alimentos tapados y en refrigeración
- Separa los alimentos crudos y cocinados y usa agua hervida o clorada para su preparación
- Bebe únicamente agua desinfectada, recuerda que puedes desinfectarla con cloro, plata coloidal o hirviéndola
- Consume sólo alimentos que estén bien cocidos y calientes al momento de servirse, evita consumir pescado y mariscos crudos
- Evita consumir alimentos en la calle
- En caso de utilizar letrinas, cubre siempre las heces con cal
- No defeqes al aire libre
- Las enfermedades diarreicas son curables si reciben atención médica oportuna
- En caso de presentar diarrea abundante y vómitos, acude inmediatamente a la unidad de salud más cercana y toma muchos líquidos
- Hidrátate con Vida Suero Oral y bebe tanto líquido como puedas después de cada evacuación hasta que la diarrea desaparezca
- Recuerda que el Vida Suero Oral ayuda a recuperar los líquidos de manera inmediata



SALUD

SECRETARÍA DE SALUD