

Uppps, diarrea

Escrito por Claudia Martínez

Viernes, 27 de Julio de 2012 17:37 - Actualizado Jueves, 11 de Abril de 2013 16:41

[Uppps, diarrea](#)



Las enfermedades infecciosas gastrointestinales son unos de los principales problemas de salud pública en el país. Se transmiten, ya sea por la vía fecal-oral, o bien por el consumo de agua y alimentos contaminados, así como por deficiencias en el tratamiento y la disposición de excretas y aguas residuales.

Afectan de manera principal a la población infantil, y son los niños malnutridos o [inmunodeprimidos](#)

quienes se encuentran en mayor riesgo de enfermedades diarreicas potencialmente mortales. Las tasas de mortalidad por enfermedades diarreicas han disminuido desde el inicio de la década de 1980, cuando fueron la causa de la muerte de 4.5 millones de niños por año. En 2009, la Organización Mundial de la Salud publicó en su página que se producen anualmente unos dos mil millones de casos de diarrea y fallecen 1.5 millones de niños cada año.

En México, la tasa de mortalidad por enfermedades infecciosas intestinales en menores de cinco años ha bajado, gracias al aumento en las coberturas de agua potable y alcantarillado, en [sinergia](#) con intervenciones y programas para promover la salud y mejorar la calidad de vida de la población.

Después de 1991, en nuestro país hubo un decremento importante en la tasa de mortalidad por enfermedades diarreicas, que se atribuye en gran medida al fortalecimiento de las prácticas de desinfección del agua para consumo humano y saneamiento, necesarias para el control y la prevención del cólera en el país; actualmente esta enfermedad diarreica aguda está controlada.

Entre las medidas clave para prevenir las enfermedades diarreicas se tienen las siguientes:

- Beber sólo agua hervida o desinfectada.
- Para la desinfección en casa, agregar por cada litro de agua dos gotas de cloro al 6% (se puede usar el blanqueador común que contenga esta concentración como el de marca “Cloralex” o el “Clorox”) y dejarla reposar por treinta minutos.
- También se pueden utilizar gotas de yodo, plata o plata coloidal, filtros caseros y lámparas ultravioleta, para esto se deben seguir las instrucciones especificadas por el fabricante.
- Es indispensable lavarse las manos con agua limpia y jabón antes de tocar alimentos para prepararlos, servirlos o comerlos, y enseñar a los pequeños a hacer lo mismo.
- Después de cambiar el pañal de un niño o de ir al baño a [defecar](#) u orinar, es necesario lavarse las manos, porque en los dedos debajo de las uñas quedan microbios capaces de contaminar lo que tocamos y causarnos enfermedades.
- Utilizar baños y letrinas; si no se cuenta con alguno de éstos y se defeca al ras del suelo, enterrar la excreta o cubrirla con cal.
- Vacunarse, por ejemplo, para rotavirus.
- Mantener tinacos, aljibes, cisternas y otros depósitos de agua, tapados y alejados de animales, excretas y basura, para evitar que el agua se contamine.
- Lavar y desinfectar los depósitos de agua dos veces al año.
- Consumir alimentos bien cocidos o fritos; si se trata de vegetales que se consumen crudos, deben ser desinfectados con gotas de cloro, yodo o plata.
- Entre las medidas que ayudan a prevenir brotes de enfermedades diarreicas y que corresponde a los prestadores del servicio de abastecimiento de agua potable y autoridades sanitarias se encuentran: l a evaluación de la calidad microbiológica del agua en fuentes de abastecimiento y sistemas de distribución; protección de las fuentes de agua de consumo y asegurar que el agua es inocua; m ejoras en el acceso a agua desinfectada y entubada; m ejoras en saneamiento: disposición adecuada de excretas, acceso a alcantarillado, disposición adecuada de aguas residuales; e ducación para la salud, y conocer sobre los mecanismos y vías de transmisión de las infecciones.

Puedes contactar a la autora de este artículo, doctora Juana Enriqueta Cortés, en el correo: jucortes@tlaloc.imta.mx

Artículos del número Se **[Artículos anteriores del número: Huracanes, ciclones y tifones](#)**

[¿Qué podemos hacer contra las sequías?](#)

[Hechos y cifras sobre la desertificación y la sequía](#)

[Gracias a la sequía descubren piezas precolombinas y de la Guerra Civil en el embalse](#)

[Peñuelas](#)

[Reordenamiento territorial para que llueva](#)

[Los huracanes y sus beneficios](#)

[Atlas climatológico](#)

[El nombre de los huracanes](#)

[Datos líquidos de los huracanes](#)