

Previniendo la gastroenteritis

Previniendo la gastroenteritis*



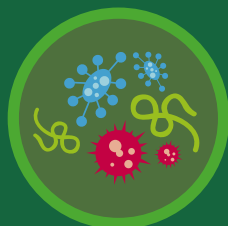
Estimado maestro y maestra, el Minedu entiende que la salud es un elemento clave de tu bienestar; ya que si te sientes bien podrás dar lo mejor de ti a tus estudiantes y a tu familia. En esta cartilla queremos brindarte información para prevenir la gastroenteritis, una enfermedad que ataca el aparato digestivo, causada por agentes infecciosos que, si no se atiende a tiempo, puede traer otras complicaciones a la salud.

¿QUÉ ES LA GASTROENTERITIS?

La gastroenteritis es una inflamación del estómago y los intestinos, causada por agentes patógenos como los virus, las bacterias o los parásitos. La principal complicación de esta enfermedad es la deshidratación producto de la pérdida de fluidos corporales.



¿QUÉ SON LOS AGENTES PATÓGENOS?



Un agente patógeno es cualquier elemento biológico (virus, bacterias o parásitos) que produce enfermedad o daño a la biología del cuerpo huésped.

¿CÓMO SE TRANSMITE LA GASTROENTERITIS?

Esta enfermedad puede transmitirse de las siguientes formas:



Ingiriendo alimentos o agua contaminados con agentes patógenos.



Utilizando utensilios para cocinar o comer contaminados con agentes patógenos.



Por falta de higiene de las personas al momento de ingerir sus alimentos.

* Contenidos elaborados a partir de la consultoría realizada por el médico especialista en salud ocupacional Alexis Roncal para la DIBRED y la revisión de las siguientes fuentes: <https://www.health.qld.gov.au/publications%5Cpublic-health%5Cschools%5Cgastro-camp-guidelines.pdf>
<http://www.innerbody.com/diseases-conditions/gastroenteritis>
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/gastroenteritis>
<https://www.sciencedaily.com/terms/pathogen.htm>

¿MEDIANTE QUÉ SÍNTOMAS DETECTAMOS LA GASTROENTERITIS?

Los síntomas más comunes son la diarrea y el vómito, además de otros igual de alarmantes:



Diarrea: al menos 3 deposiciones líquidas o semilíquidas en 24 horas



Vómitos



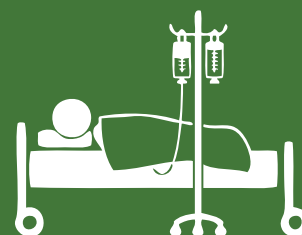
Náuseas



Dolor abdominal



Fiebre: temperatura axilar mayor a 37.5 °C



Deshidratación producto de la pérdida de fluidos corporales

Estos síntomas suelen durar unos pocos días cuando se trata de infecciones virales o bacterianas; sin embargo, cuando las infecciones son causadas por parásitos, los síntomas pueden durar semanas.

Además, puede haber casos asintomáticos (infecciones que no muestran ningún síntoma) y las personas que los padecen pueden propagar la enfermedad sin saberlo, por eso recuerda hacerte chequeos anuales.

CONSEJOS

A continuación te brindamos algunas recomendaciones para prevenir la gastroenteritis:



1



Lávate adecuadamente las manos, con agua y jabón, antes de entrar en contacto con alimentos o ingerirlos, y después del uso de los servicios higiénicos.

2



Los espacios donde se preparan los alimentos y los servicios higiénicos deben encontrarse limpios para evitar que proliferen bacterias.

3



Evita comer alimentos que han sido almacenados o manipulados inadecuadamente.

4



En caso de diarrea o vómitos debes guardar reposo y acudir al médico.



¿QUÉ HACER SI SE DETECTA GASTROENTERITIS?



En primera instancia debes acudir al médico, quien te evaluará y brindará el tratamiento más adecuado.



Intensifica la higiene de manos.



Rehidrátate continuamente, consumiendo abundante agua e incluso bebidas con sales minerales.



Guarda reposo hasta que los síntomas desaparezcan durante al menos 48 horas seguidas y respeta las indicaciones médicas.



PERÚ

Ministerio de Educación