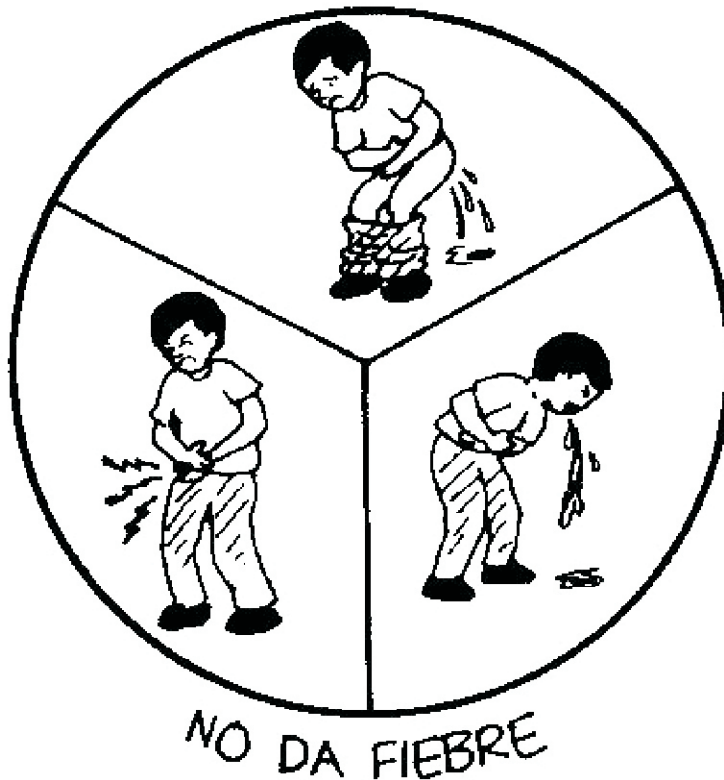


Enfermedades del aparato digestivo

(III PARTE)



I. Escucha con atención:



EL CÓLERA

El cólera es una enfermedad intestinal contagiosa . Esta enfermedad es producida por una bacteria llamada *vibrio cholerae* (vibrio cólere).


El cólera es una enfermedad muy grave , puede producir deshidratación y muerte si no es atendida a tiempo .

El cólera se transmite tomando o comiendo alimentos contaminados (agua , productos marinos , otros).



¿ **Cómo se reconoce que una persona tiene la enfermedad del cólera ?**

- ▶ Al comienzo la diarrea está formada por heces , luego sale casi agua pura , como “ lavado de arroz ”. Esta diarrea es abundante y puede ser de varios litros .
- ▶ La persona enferma de cólera , puede sentir también calambres en la barriga .
- ▶ Tiene muchos vómitos .
- ▶ Si es un niño y tiene los ojos hundidos , la boca seca , la piel reseca y llora sin lágrimas , cuidado, esas son señales de deshidratación .

 Una persona puede enfermarse en pocas horas o hasta en dos (2) o tres (3) días después de haber consumido algo contaminado por bacterias (cebiche en mal estado , frutas y verduras no lavadas , agua no purificada y otros)



II . Marca las alternativas correctas.

- a) Si una persona tiene diarrea y es del color del agua de arroz , tiene el cólera .
- b) La enfermedad del cólera no es contagiosa .
- c) Los calambres en la barriga y los vómitos , son síntomas del cólera .
- d) La falta de higiene (limpieza) en los alimentos , puede causar la enfermedad del cólera .

 ¿ Qué hacer cuando se tiene la enfermedad del cólera?

- ▶ Lo primero es evitar la deshidratación .
- ▶ Aplicar la Terapia de Rehidratación Oral , o sea , dar de inmediato *Sales de Rehidratación Oral* (SRO) en grandes cantidades para evitar la deshidratación .



RECUERDA

Tener siempre cuatro (4) litros de agua hervida y tapada durante todo el día (esto en casos de emergencia) . Esta agua puedes cambiarla cada 2 ó 3 días .

Tener en casa dos bolsitas salvadoras (SRO) . Si no las consigues en la posta de tu barrio , puedes comprarlas en las farmacias .

Para el enfermo debe haber platos , tazas , vasos , cubiertos y toallas de su propio uso .

Hay que asear (limpiar) muy bien la casa , el baño o el silo .

Llevar bolsas de plástico para los vómitos y papel para limpiar las deposiciones del enfermo .



¿ Cómo se puede prevenir esta enfermedad ?

- ▶ Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos , antes de comer y después de ir al baño .
- ▶ Tomar agua hervida o purificada . Todos los refrescos se deben preparar con agua hervida .
- ▶ Toda verdura , carnes o pescados deben ser cocidos (sancochados) o fritos .
- ▶ Antes de comer las frutas , hay que lavarlas con agua descontaminada y pelarlas
- ▶ Lava los platos y utensilios con detergente y cúbrelos con un mantel limpio .







La comida del día anterior (“ calentaditos ”) y la comida del almuerzo que se guarda para comerla por la noche , se deben de comer después de hervirlas nuevamente .



El cebiche es rico , pero hay tener cuidado .

RECUERDA

-  Todas las tablas o superficies que se usen para cortar o picar alimentos , deben lavarse siempre con agua , jabón y cepillo , antes y después de usarlas .
-  Limpia tu reservorio o tanque de agua con lejía . También , ten cuidado con tus recipientes o depósitos de agua , límpialos y cúbrelos para que no vayan a meter las manos sucias .
-  Si tienes un kiosko , trabajas en un comedor popular o tienes un negocio ambulante , no te olvides de respetar y practicar estas medidas de limpieza y seguridad .
-  Que a los niños les dé o no el cólera , va a depender de tener agua potable y servicios higiénicos en buen estado (baños o silos limpios). También , de los hábitos de higiene que se les enseñe y de lo que coman en la calle .



Hazlo TÚ mismo

PIENSA Y RESPONDE

- 1.¿ Qué medidas de prevención contra el cólera podemos hacer en nuestro barrio .?

Comparte tus ideas en tu reunión del IRFA - PERÚ