

Enfermedades Producidas por la Falta de Higiene

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

QUE EL ESTUDIANTE PUEDA:

1. Enumere medidas a considerar para evitar enfermedades transmitidas por agua contaminada.
2. Identificar las enfermedades contraídas por agua contaminada.
3. Mencionar medidas preventivas leptospirosis.

Después de un desastre, inundación, se pueden presentar brotes epidémicos, tales como enfermedades respiratorias, dermatológicas, diarreicas, conjuntivitis, cólera, dengue hemorrágico, leptospirosis, hepatitis A, hanta-virus.

Ante estas enfermedades es importante considerar las siguientes recomendaciones:

- a. Aseo personal y toma de agua segura.
- b. Cocer bien los alimentos.
- c. Proteger los alimentos: Moscas, cucarachas, jates y roedores.
- d. Limpieza y control de basuras dentro y alrededores del albergue o refugio. Para evitar una epidemia de las enfermedades que inician después de una inundación como cólera, dengue clásico, dengue hemorrágico, leptospirosis, hepatitis A, hanta-virus.

- e. Se deben limpiar las comunidades, achicar las aguas estancadas, drenaje de las mismas, limpiar eliminando el lodo, control de basura, eliminación de roedores y vacunar los animales domésticos.

Deberá estar alerta al presentarse los siguientes síntomas tanto en usted como a su familia:

Fiebre, dolor de cabeza, dolor de articulaciones, hemorragias, dificultad de respirar, color amarillento de las mucosas, conjuntivitis.

Ante estos síntomas debe acudir de inmediato al médico de turno en el albergue, caso contrario debe acudir al centro de salud más cercano, para que se trate o lo remitan a un hospital y le hagan los exámenes especializados, le diagnostiquen y sea tratado de inmediato.

Leptospirosis

Es una enfermedad conocida popularmente como la **enfermedad de las ratas**, se adquiere cuando una persona tiene heridas o raspones en la piel y entra en contacto con aguas, lodo, suelo húmedo o vegetación contaminada con la orina de animales infectados (ratones, cerdo, vaca y otros).

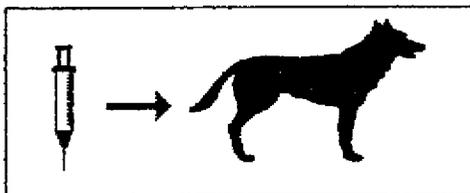
Deben tener cuidado, las personas que trabajan en contacto con aguas contaminadas o lodo por 2 a 10 días, pueden adquirir con facilidad la enfermedad (leptospirosis), también

se adquiere al bañarse en ríos, arroyos y canales sobre todo de poco caudal.

La leptospirosis puede ser mortal si no se trata a tiempo. Cuando usted o alguien de su familia tenga fiebre acompañado de dolor de cabeza, dolor de músculo (especialmente en pantorrilla), dolor de articulaciones, náuseas, vómito, erupciones (paladar) y otros malestares debe acudir al centro de salud más cercano ya que una atención a tiempo salva vidas.

Para prevenir la leptospirosis debe tomar las siguientes medidas preventivas:

- a. No lavar la ropa en los cauces de los ríos y arroyos de poco caudal.
- b. Protegerse con guantes y botas de hule, cuando se trabaje en el lodo.
- c. Utilice el agua clorada para la preparación de los alimentos y consumo diario.
- d. Mantenga los alimentos protegidos, para evitar que los animales como: ratones y otros los contaminen.
- e. Mantenga los animales domésticos fuera de la vivienda.
- f. Eliminar ratas y ratones de vivienda, solares y alcantarillas.
- g. Debe vacunar a los animales domésticos. (perro, cerdo, vaca y otros) contra la leptospirosis.



Fuente: Depto. de Educación / R. S. # 3

Síntomas de las enfermedades transmitidas por el agua:

TIFOIDEA:

Es una enfermedad infecciosa que se caracteriza por fiebre continua.

Otros síntomas son:

- ◆ Diarrea o estreñimiento.
- ◆ Cansancio.
- ◆ Dolores de cabeza y musculares.

La tifoidea se transmite por alimentos o agua contaminada, por las heces de una persona que tiene la enfermedad.

HEPATITIS A

Es una enfermedad infecciosa. La transmisión ocurre por: contacto de persona a persona, por consumo de agua o hielo contaminados, pescados y mariscos cosechados en aguas contaminadas, frutas, hortalizas u otros alimentos que se comen sin cocinar.

Los síntomas pueden ser fiebre, náuseas, dolores abdominales, pérdida de apetito.

CÓLERA:

Es una enfermedad diarreica aguda, parecida al agua de arroz, causada por infección intestinal.

Es la más conocida de las enfermedades diarreicas. La infección suele ser leve y sin síntomas, pero es grave, porque si no se atiende adecuadamente puede causar la muerte.

Se contrae al ingerir alimentos o agua contaminada.

FORMAS DE PREVENIR LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR EL AGUA

No solamente el agua contaminada es exclusiva de propagar enfermedades, sino que también pueden transmitirse debido a prácticas poco higiénicas y por contaminación de los alimentos.

La propagación de las enfermedades transmitidas por el agua pueden tener lugar por contaminación con excretas del abastecimiento público de agua. Pueden enfermarse al mismo tiempo muchas personas, por lo que es importante que las personas de los albergues y de las comunidades, tomen medidas para protegerse.

La mayoría de las enfermedades transmitidas por agua contaminada se pueden prevenir si se toman en cuenta ciertas precauciones sencillas.



RECUERDE:

De nada sirve el conocimiento de medidas preventivas, si no lo pone en práctica.

PRECAUCIONES QUE DEBE CONSIDERAR PARA PREVENIR ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR EL AGUA

- ◆ Usar jabón o ceniza con agua para lavarse muy bien las manos antes de preparar, servir o comer los alimentos.
 - ◆ Guardar el agua en un envase limpio con abertura pequeña, la cual debe estar cubierta. El agua limpia puede contaminarse de nuevo si no se almacena debidamente.
 - ◆ No comer nunca pescados, ni mariscos crudos o poco cocinados, en particular si provienen de aguas contaminadas.
 - ◆ No comer crudas las frutas u hortalizas cultivadas en tierras que se hayan regado o contaminado con aguas residuales.
 - ◆ No comprar alimentos que no estén bien cocinados.
 - ◆ Lavarse las manos con jabón o ceniza después de ir a la letrina.
 - ◆ Después de cambiar la ropa sucia del niño o niña, hay que lavarse bien las manos con abundante jabón y agua caliente (si es posible).
- ◆ Hervir o clorar el agua potable.
 - ◆ Usar agua clorada para la preparación de alimentos y para beber.



EJERCICIO No. 3

1. ¿Cuál es la principal fuente de enfermedades después de un desastre?

2. Después de un desastre, ¿Cuáles son las personas de más alto riesgo de contraer enfermedades?

3. Son enfermedades producidas por el agua contaminada.

4. Mencione los principales síntomas de las siguientes enfermedades:

Tifoidea

Hepatitis A

Cólera

5. ¿Son medidas utilizadas para prevenir enfermedades transmitidas por el agua?

6. ¿Son precauciones que debe tomar en cuenta para prevenir enfermedades transmitidas por el agua?

7. Qué es la Leptospirosis?

8. Como se puede prevenir la Leptospirosis?