

# MINISTERIO DE SALUD



## ¿ QUE ES LA DIARREA ?

Es una enfermedad infecciosa transmitida por bacterias, virus o parásitos.

La persona presenta evacuaciones intestinales, más abundantes y frecuentes de lo normal. Las heces son suaves, aguadas o líquidas.

Se transmite principalmente al ingerir agua contaminada o al comer alimentos crudos contaminados o mal cocinados.

La persona enferma debe tomar mucho líquido y suero oral. Con un tratamiento adecuado y a tiempo, el enfermo puede ser rehidratado evitando así la muerte.

El lavado de manos evita enfermedades, como diarrea, el cólera, hepatitis, tifoidea y parásitos intestinales



**UNIDAD DE COMUNICACIÓN Y  
EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

# DIARREAS

## CONSEJOS PRÁCTICOS

- ☞ Utilice agua potable. Si tiene dudas de la pureza del agua hiérvala o clórela.
- ☞ Lave bien los alimentos, sobre todo los que se comen crudos como legumbres y frutas.
- ☞ No coma alimentos preparados en la calle, como: granizados, carne asada, gelatina o frutas peladas y partidas.
- ☞ Lleve de su casa los alimentos que comerá en su lugar de trabajo o escuela.
- ☞ No tire las basuras al suelo, dépositelas en un basurero con tapa.
- ☞ Cocine bien los alimentos y cómalos inmediatamente.
- ☞ Si va a defecar no lo haga a campo abierto, use la letrina o escusado. Deposite el papel higiénico en la taza del servicio sanitario.
- ☞ Lávese bien las manos con agua y jabón, antes de comer, de preparar alimentos y después de ir al servicio sanitario o letrina.
- ☞ Tape bien los basureros para evitar los criaderos de moscas.
- ☞ Exija en restaurantes, comedores y sodas, agua y jabón para el lavado de manos.
- ☞ Coopere en su casa, escuela o lugar de trabajo, mantenga limpios los servicios sanitarios.