

Prevención del síndrome urémico hemolítico y diarreas



El Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes, brinda algunas medidas y recomendaciones para prevenir estas enfermedades más frecuentes del verano.

El síndrome urémico hemolítico es una enfermedad producida por la bacteria *escherichia coli* que afecta principalmente a los niños menores de 5 años. Se manifiesta por una diarrea con sangre. Los niños con esta enfermedad orinan poco, presentan palidez, irritabilidad y hasta pueden tener convulsiones.

El SUH puede ser grave y dañar los riñones, se transmite por consumo de agua o alimentos contaminados con esta bacteria, como carnes de vaca sin cocción completa, especialmente la carne picada o productos lácteos sin pasteurizar y verduras que se consumen crudas. También se puede adquirir por la falta de higiene en las manos de quien manipula los alimentos.

Si el niño presenta los siguientes síntomas, acudir inmediatamente al centro de salud más cercano: diarrea con sangre, hace poco pis, vómitos, palidez.

Enfermedades diarreicas

Los agentes infecciosos causantes de la diarrea son múltiples. La falta de higiene y la ingestión de agua o alimentos contaminados son las vías por las cuales se adquieren enfermedades diarreicas.

Si el niño tiene diarrea consultar al médico o acudir a un centro de salud lo antes posible. Ofrecerles líquidos abundantes para prevenir la deshidratación. En caso de bebés y niños pequeños, no interrumpir la lactancia.

Consejos para prevenir el SUH y las enfermedades diarreicas

- Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de comer o manipular alimentos y después de tocar carnes crudas, ir al baño o cambiar pañales. Es muy importante que los chicos también lo hagan.

- Cocinar las carnes completamente, en especial la carne picada, hasta que no queden partes rojas o rosadas.
- Evitar siempre el contacto de la carne cruda con otros alimentos.
- Para cortar alimentos, no usar el mismo cuchillo o superficie (tablas, mesadas) que se usa para cortar carnes crudas sin antes lavarlo bien con agua y detergente.
- Lavar cuidadosamente las frutas y verduras crudas.
- Utilizar siempre agua segura para beber, cocinar e higienizarte.
- Consumir leche y otros lácteos pasteurizados y conservados en la heladera.
- Mantener los alimentos bien tapados y refrigerados.
- Alimentar a los bebés con leche materna durante los primeros 6 meses de vida.
- Esterilizar diariamente las mamaderas.

Lavado de manos

- Mojarse las manos con agua de red o potabilizada.
- Enjabonarse (cualquier jabón sirve para eliminar los gérmenes).
- Frotarse muy bien las manos 20 segundos, incluidas las muñecas.
- Enjuagarse con abundante agua.
- Secarse con una toalla limpia, papel descartable o agitando las manos.

¿Cuándo hay que lavarse las manos?

- Después de ir al baño o de cambiarle los pañales al bebé.
- Antes de comer y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado dinero, llaves, pasamanos, animales, etc.
- Al regresar de la calle, el trabajo o la escuela.

Fuente: Prensa Mendoza