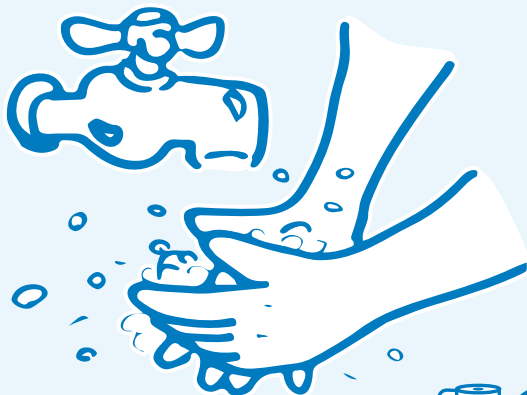


PROMOVIENDO HÁBITOS SALUDABLES



La limpieza

LA MEJOR OPCIÓN PARA
PREVENIR LAS ENFERMEDADES
DIARREICAS



La diarrea se produce principalmente por inadecuados hábitos de higiene.

Para evitar la diarrea y deshidratación:

Cuida tu higiene personal, realiza una adecuada limpieza y manipulación de alimentos, consume líquidos.

Para mayor información acérquete a tu establecimiento de salud.



¿Qué es la diarrea?

Es una enfermedad que es más frecuente en el verano, puede causar deshidratación y llevar a la muerte si no es tratada oportunamente.

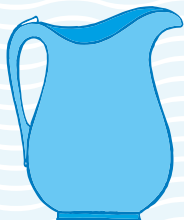
Observa signos de alarma en los niños

- Irritabilidad.
- Duerme más de lo normal, ojos hundidos y boca seca.
- Al pellizcar la piel del abdomen esta vuelve lentamente.
- Orina escasa.
- Más de tres deposiciones abundantes en una hora.
- Fiebre que no se controla más de tres días.
- Sangre en las deposiciones.

En caso de presentar estos signos de alarma, acude rápidamente al establecimiento de salud

¿Cómo reponer los líquidos que se pierden con la diarrea?

- Si tu niño lacta, continua amamantándolo.
 - Puedes darle una solución de rehidratación oral o preparar SRO (sales de rehidratación oral).
 - Tan pronto como aparezca la diarrea, dar al niño más líquidos que de costumbre.



¿A quiénes les puede dar diarrea?

A todos, pero es más frecuente y peligrosa en los niños pequeños.



Los niños son como las plantas, cuando tienen diarrea pierden líquidos y si este líquido no es repuesto pueden morir.

¿Qué hacer para prevenir la diarrea?

1. Lávate las manos con agua y jabón, antes de salir del baño y al consumir alimentos.
2. Lava y prepara los alimentos con agua limpia y cúbrelos para evitar que se posen las moscas y/o insectos.
3. Cocina completamente los alimentos y consérvales refrigerados.
4. Utiliza agua potable y agua hervida.
5. Lleva periódicamente a tu niño al Control de Crecimiento y Desarrollo (CRED) y tenlo al día en sus vacunas.
6. Brinda al bebé lactancia materna, eso ayuda a prevenir la diarrea. Evita los biberones.