

Salud

23 de noviembre de 2011 18:10

Prevención de males gastrointestinales



Con la llegada del calor primaveral, los alimentos se vuelven más propicios para la transmisión de agentes infecciosos. Además, el incremento de consumo de agua y de vegetales crudos también aumenta el riesgo de adquirir infecciones alimentarias. Por eso, se recomiendan prácticas de higiene alimentaria y desinfección de superficies para mejorar la prevención de enfermedades gastrointestinales dentro del hogar.

En todo el mundo, se estima que las diarreas provocadas por la ingesta de alimentos y agua inseguros producen 2 millones de muertes por año. Durante los meses de la primavera, se incrementa el consumo de frutas y verduras crudas y cambian nuestros hábitos de alimentación, por lo que se incrementan los riesgos de contraer enfermedades gastrointestinales a causa de una mala higiene de los alimentos y de la inadecuada desinfección de los utensilios de cocina.

La gastroenteritis aguda es un cuadro inflamatorio intestinal de causa, generalmente, infecciosa. Dependiendo del microorganismo responsable de la infección, los orígenes y fuentes de contagio son diferentes. En general, la infección se adquiere por vía oral y la transmisión puede ser en forma directa

(de persona a persona) o a través del agua y alimentos contaminados. La pérdida de apetito y las náuseas, seguidas de diarrea, son los primeros síntomas de una gastroenteritis. A fin de prevenir las enfermedades gastrointestinales durante los meses de la primavera, Clorox y su marca Ayudín junto a FUNCEI recomiendan:

1) Lavar todas las superficies con agua y detergente y luego desinfectarlas con una solución de lavandina

-Para pisos, superficies y objetos que no entran en contacto con alimentos, utilice una solución compuesta por una cucharada sopera (12 ml) de Lavandina por cada litro de agua.

-Para mesadas, tablas de cortar, utensilios y otros objetos que entren en contacto con alimentos utilice una solución compuesta de la misma manera, o sea, una cucharada de té (3 ml) de lavandina por cada litro de agua.

2) Ingerir sólo agua potable y desinfectar cuidadosamente verduras y frutas

- Antes de consumir las frutas y verduras, lávelas con agua y sumérgalas en una solución preparada con una cucharada de té de Lavandina por cada litro de agua. Espere 10 minutos. Enjuague antes de consumir.

3) Manejar y preparar alimentos de manera segura

Separe los alimentos de distinto origen y proceso de preparación para evitar la contaminación cruzada. Cocine bien los alimentos antes de consumirlos. Refrigere rápidamente los alimentos luego de transportarlos y al terminar de prepararlos.

Importante: Mantener las manos limpias y desinfectadas es la manera más efectiva de evitar enfermarse y propagar enfermedades. El lavado de manos elimina gérmenes que recogemos de otras personas, de las superficies que tocamos y de los animales con los que entramos en contacto.

[< Volver](#)