

## Ayudín y FUNCEI te acompañan en la prevención de enfermedades

La diarrea infecciosa sigue siendo uno de los principales problemas sanitarios en todo el mundo. En los países en vías de desarrollo, constituye la principal causa de muerte y desnutrición en los niños. En los países desarrollados, la mejora de las condiciones sanitarias ha conducido a una disminución muy importante de la mortalidad, aunque esta afección sigue siendo uno de los principales motivos de consulta médica y de hospitalización de niños.

Cada año se producen en todo el mundo alrededor de dos mil millones de casos de Diarrea y mueren alrededor de 1,5 millones de niños, principalmente menores de 2 años. En general, las infecciones que causan diarrea son altamente contagiosas pero a su vez prevenibles. Los síntomas que acompañan la diarrea incluyen: dolores abdominales, fiebre, pérdida del apetito, náuseas, vómitos, deshidratación y pérdida de peso.

Por otra parte, en nuestro país alrededor de 500 personas al año, en su mayoría niños menores de 5 años, son afectados por el Síndrome Urémico Hemolítico, una afección asociada comúnmente a una gastroenteritis producida por un tipo especial de bacteria: *Escherichia coli* 0157 H7. Los síntomas más comunes de esta enfermedad incluyen: diarrea con sangre, palidez, vómitos, cambio de carácter y disminución de la eliminación de orina entre otros.

### Algunas de las causas

Dependiendo del microorganismo responsable de la infección, las causas 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. Los principales alimentos implicados en el desarrollo de diarrea son la carne cruda o mal cocinada, en particular la de pollo, y los huevos, las salsas, y los productos lácteos. El pescado crudo y los mariscos son también una fuente importante de infección. A veces la diarrea se produce por el consumo de alimentos

cocinados recalentados o mal conservados, como el caso de diarrea después de consumir arroz conservado tiempo a temperatura ambiente.

Las superficies y objetos contaminados constituyen otra fuente importante de infección, dado que sirven como reservorio y vehículo de gran cantidad de gérmenes dentro del hogar. Buena parte de la contaminación de manos y alimentos sucede a través de superficies mal desinfectadas, que actúan como estación de relevo para la transmisión de microorganismos patógenos.

**A fin de prevenir estas enfermedades frecuentes en verano, Clorox y su marca Ayudín® junto a FUNCEI recomiendan:**

1) Lavar 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 (10ml) de Lavandina Ayudín® Tradicional o Ultra por cada litro de agua. Para este tipo de superficies también se recomienda el uso de Ayudín® Toallitas Desinfectantes, efectuando limpieza y desinfección con un solo producto.

-Para mesadas, tablas de cortar, utensilios y otros objetos que entren en contacto con alimentos utilice una solución compuesta por una cucharada de té (3ml) de Lavandina Ayudín® Tradicional o Ultra por cada litro de agua.

2) Desinfectar cuidadosamente Verduras y Frutas:

-Lávelas con agua y sumérgalas durante 10 minutos en una solución preparada con una cucharada de té (3ml) de Lavandina Ayudín® Tradicional o Ultra por cada litro de agua. Enjuague bien antes de consumir.

3) Manejar y preparar alimentos de manera segura.

-Desinfectar: Lave sus manos y desinfecte las superficies antes y después de manipular alimentos. Los gérmenes que causan enfermedades transmitidas por alimentos se pueden encontrar en la cocina y llegar a las manos a través de las tablas de cortar, las mesadas, los trapos, los utensilios, y los alimentos.

-Separar: Evite la contaminación cruzada. La misma ocurre cuando las bacterias se propagan de un alimento a una superficie, de una superficie a un alimento, o de un alimento a otro.

-Cocinar: Cocine bien los alimentos hasta lograr eliminar las bacterias que puedan causar enfermedades.

-Enfriar: Las bajas temperaturas retrasan el crecimiento bacteriano. Refrigere los alimentos rápidamente luego de transportarlos o consumir parte de ellos. No sobrecargue el [refrigerador](#) puesto que el aire frío debe circular para mantener los alimentos seguros.

4) Lavarse las manos con frecuencia.

Recordemos que 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.