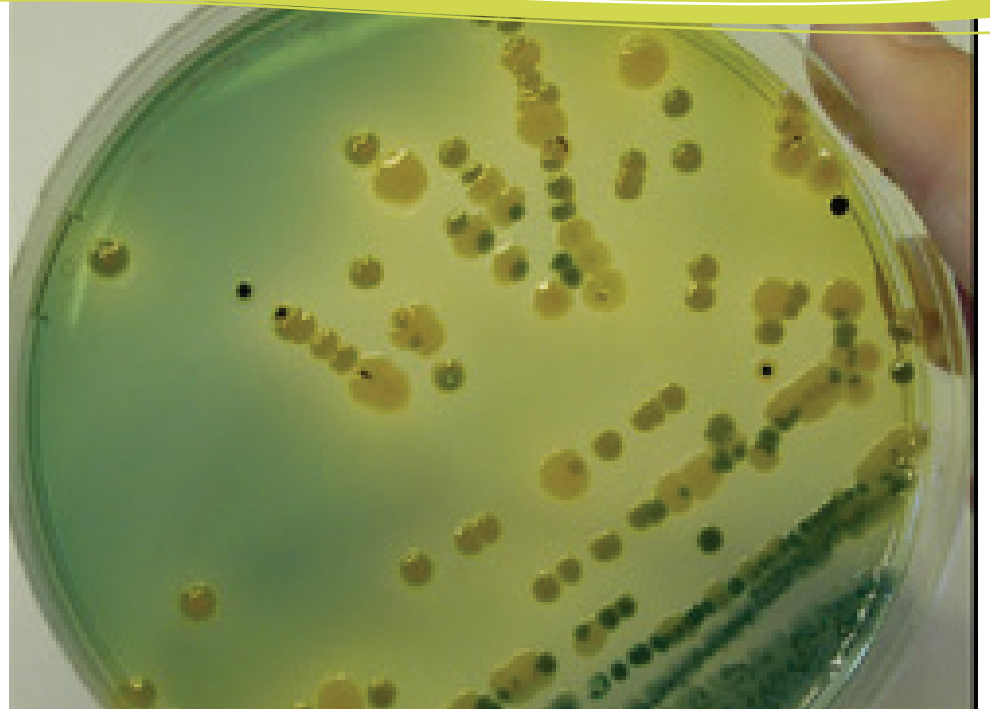


CÓLERA

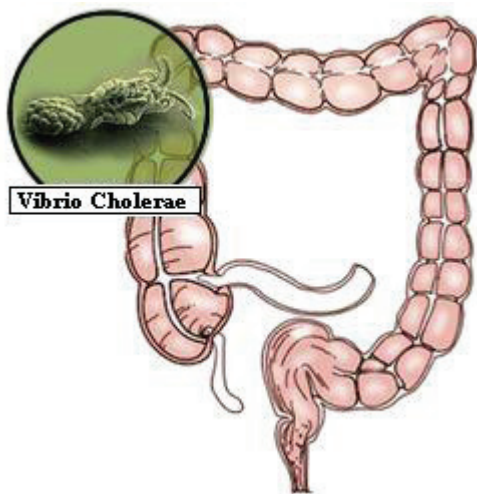
¿Cómo prevenirlo?



EL CÓLERA

Es una enfermedad producida por la bacteria *Vibrio Cholerae*, que se aloja en el intestino causando una fuerte diarrea y vómito que rápidamente puede llevar a una severa deshidratación y la muerte, si no se proporciona tratamiento de inmediato.

La bacteria es esparcida por alimentos y agua contaminados.



La mayoría de las personas infectadas con el *Vibrio Cholerae* no se enferman, aunque la bacteria está presente en las heces por 7-14 días. Cuando sí ocurre, más del 90% de los casos son de severidad moderada o leve y son difíciles de detectar clínicamente de otros tipos de diarrea aguda.

Menos del 10% de las personas enfermas desarrollan la típica cólera con síntomas de deshidratación moderada o severa.

Se puede prevenir el cólera a través de una higiene cuidadosa, la purificación del agua antes de beberla o de cocinar y un manejo apropiado de los alimentos. Es de vital importancia conocer acerca del uso y la preparación del suero de rehidratación oral, es una medida que salva vidas.

HIGIENE:

- Lava siempre las manos antes de comer o cocinar.
- Lava siempre las manos después de usar el inodoro.

TRATAMIENTO DEL AGUA:

- Idealmente bebe agua pasada por máquina purificadora.
- Si no se cuenta con un purificador de agua, ésta se debe hervir y añadir limón o cloro, incluyendo el agua de botellón.
 - Limón: añade el jugo de un limón por cada litro de agua para beber.
 - Cloro: vierte una taza de cloro (blanqueador casero) en una botella de cristal pequeña vacía y limpia, luego llena la botella con agua hervida y agitar durante 30 segundos. Purificar el agua añadiendo 3 gotas de esta mezcla por cada litro de agua para beber.
 - Mantenga limpios los recipientes y depósitos de agua.
 - No introduzca las manos en los recipientes de agua para beber.
 - Evita consumir jugos o bebidas en donde no sepas el origen del agua.



MANEJO DE ALIMENTOS:

- Evita el consumo de alimentos crudos, especialmente pescados y mariscos.



- Lava los vegetales y las frutas con abundante agua purificada antes de usarlos por lo menos 30 segundos
- Evita compartir con varias personas un solo recipiente de comida.
- No permitas que las personas enfermas manipulen los alimentos.



APRENDER A HACER SUERO DE REHIDRATACIÓN ORAL

La hidratación con suero de rehidratación oral es la medida más importante para tratar un paciente con diarrea. Se debe iniciar en el mismo momento en que se inicie con las deposiciones acuosas, no esperar hasta que haya signos de deshidratación. Si se comienza con esta medida desde una fase temprana menor es la posibilidad de complicaciones. La enfermedad desaparecerá por sí sola en el transcurso de 5 a 8 días.



PREPARACIÓN:

En un litro de agua poner la mitad de una cucharadita de sal a ras, más ocho cucharaditas de azúcar y mezclar bien.

DOSIS:

Para un adulto, 3 litros al día, para un niño, 1 litro al día. Continuar suministrando el suero con frecuencia y en pequeños sorbos. Aunque la persona vomite, no vomitará todo lo que ha bebido. Los bebés deben continuar consumiendo leche materna.



¿EXISTE VACUNA?

La única vacuna contra el cólera que está ampliamente disponible es la Pasenterany desactivada, la cual sólo confiere protección parcial (50% o menos) y por un período de tiempo limitado (3-6 meses máximo).

El uso de esta vacuna para prevenir o controlar el brote de cólera no es recomendada, porque puede dar un sentido falso de seguridad a sujetos vacunados y a las autoridades de salud, quienes pueden negar medidas más efectivas.

AL CONOCER EL CÓLERA Y SABER QUÉ HACER PARA PREVENIRLO, TODOS SE PUEDEN PROTEGER DE LA ENFERMEDAD.

