

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS Y AGUA

CÓLERA

La enfermedad frecuentemente se presenta en forma de brotes epidémicos, razón por la cual el cólera es una preocupación de la salud pública en los países en desarrollo de todo el mundo.

Salud Pública advierte sobre riesgos del cólera

El agua que consumen las familias campesinas está contaminada y sufren de enfermedades debido a que los pozos que construyeron

se acobaron y los contenidos los arrugaron. Manifestaron que han enfermado de diarrea, fiebre e infecciones de la piel, y no tienen medicamentos para curarse.

¿Qué es la enfermedad?

El cólera es una enfermedad infecciosa causada por la bacteria *Vibrio cholerae* que afecta el aparato digestivo. La enfermedad frecuentemente se presenta en forma de brotes epidémicos, razón por la cual el cólera es una preocupación de la salud pública en los países en desarrollo de todo el mundo, especialmente en África, Sur de Asia y América Latina.

¿Cómo se transmite?

El mecanismo de transmisión clásico es el ciclo ano-boca, entendido éste como la salida del agente infeccioso con la materia fecal y posterior ingestión, casi siempre a través de las manos contaminadas de las personas por no lavarse las manos después de ir al baño y antes de manipular los alimentos. Otro mecanismo de transmisión frecuente es la ingestión de alimentos, hielo, agua y otras bebidas no sometidas a algún proceso de purificación.

El cólera ataca principalmente a los adultos por el hábito de ingerir alimentos o bebidas fuera del hogar, las cuales tienen un mayor riesgo de estar contaminadas. Los niños generalmente adquieren la infección dentro del hogar al estar en contacto con algún adulto infectado que no toma las medidas higiénicas necesarias.

¿Cómo llega la bacteria de *V. cholerae* a las fuentes de agua quebradas, nacimientos, lagos, ríos y mares)?

Las aguas de las quebradas, ríos y mares se pueden contaminar con la bacteria si:

- Las heces fecales de una persona que está enferma de cólera llegan a los ríos y al mar a través del alcantarillado.
- Al lavar en las aguas del río la ropa o utensilios contaminados con heces fecales o vómitos de un enfermo de cólera.
- Cuando en el río o cerca de sus orillas se lava el carro en el que se ha transportado a un enfermo del cólera.
- Cuando la lluvia arrastra a las fuentes de agua las heces fecales y vómitos de un enfermo de cólera que han sido arrojadas en campo abierto.

¿Cómo llega la bacteria de *V. cholerae* a los alimentos?


Los alimentos, sobre todo las verduras y las frutas, se contaminan cuando se riegan con aguas negras y/o se lavan con agua sucia. También pueden contaminarse cuando la persona que los prepara o los sirve no lo hace con la debida higiene. Finalmente, uno mismo puede contaminar su alimento si no lava previamente sus manos antes de consumirlo. Los pescados y mariscos se pueden contaminar si se alimentan con materias orgánicas de aguas en las que está presente la bacteria.



ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS Y AGUA



Cuadro clásico:
vómitos y
diarrea
abundante
o puede
presentarse
una leve
diarrea sin
síntomas.



¿Cuáles son los síntomas?

Por lo regular de 2 a 3 días después del contagio aparecen los siguientes síntomas:

- Diarrea súbita, líquida y abundante con aspecto parecido al "agua de arroz" y con olor a pescado.
- Cólicos
- Náusea y vómitos

Si estos síntomas no se tratan a tiempo, la pérdida de líquidos y sales en el organismo pueden provocar deshidratación y, en pocas horas, poner en peligro la vida del enfermo.

Los signos de deshidratación son:

- Taquicardia (aumento de la frecuencia de los latidos del corazón)
- Piel y mucosas secas
- Mucha sed
- Ojos "vidriosos", hundidos y falta de lágrimas
- Somnolencia o cansancio exagerado (letargia)
- Poca o falta de orina
- En bebés fontanela o mollera hundida

¿Qué hacer cuando una persona tiene cólera?

- Acudir cuanto antes al servicio de salud más cercano.
- Darle a beber abundante líquido o suero oral (preparación de las Sales de Rehidratación Oral –SRO- en capítulo de diarrea).
- Las heces fecales del enfermo deben desinfectarse con cloro antes de eliminarlas o desinfectar con cloro todo lo que puede significar fuente de infección (pisos, utensilios, ropas, letrinas etc.).

¿Cómo prevenir el cólera?

Uso de agua segura para consumo humano:

- Lavar y desinfectar, por lo menos cada seis meses, los tanques, tinacos, cisternas y otros depósitos en donde se almacena el agua y mantenerlos bien tapados.
- Hervir o desinfectar con cloro el agua para beber y almacenarla en recipientes limpios, bien cubiertos y no corrosibles.
- La basura debe permanecer en recipientes cerrados hasta su disposición final.
- Defecar en excusados, sanitarios y letrinas o enterrar el excremento.
- Evitar el fecalismo a ras de suelo.
- Lavarse las manos antes de preparar, comer o servir alimentos y después de ir al baño o de cambiar el pañal a un bebé.

Higiene de los alimentos:

- Lavar o desinfectar con cloro frutas y verduras.
- Cocer o freír bien los alimentos, sobre todo mariscos y pescados y consumirlos lo más pronto posible después de prepararlos.
- Cubrir y refrigerar los alimentos sobrantes para evitar que tengan contacto con moscas y otros insectos.
- Antes de consumir un alimento previamente cocinado deberá calentarse hasta la temperatura de ebullición.
- Evitar el contacto directo o indirecto de alimentos cocidos con alimentos crudos.
- No comer alimentos preparados o vendidos en condiciones no higiénicas.