



Manuel Uribe Ángel
ES UN HOSPITAL
Vinculados con la Vida!

Enfermedad Diarreica Aguda

¿Cómo evito que mi niño(a) o adulto mayor enfermen de EDA?

- *Dar lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y complementaria hasta los 2 años.*
- *Lavado de manos frecuente con agua y jabón antes de: preparar, servir o consumir alimentos, después de ir al baño, después de cambiar pañal, después de contacto con mascotas.*
- *Debe consumir siempre agua segura, es decir, dejarla hervir 5 minutos, mantenerla tapada en un recipiente limpio y usarla en el menor tiempo posible. No consumir bebidas de los que se desconoce su modo de preparación.*
- *Asegurar esquema de vacunación completo.*
- *El agua hervida debe usarse para el lavado y preparación de alimentos y bebidas (incluyendo el hielo), superficies y utensilios de cocina.*
- *Mantener y conservar separados los alimentos (preferiblemente en recipientes con tapa) los alimentos crudos de los cocinados y conservarlos en refrigeración.*



¿Cómo cuidar en casa si el niño(a) o adulto mayor enfermó de EDA?

- *Aumentar cantidad de consumo de líquidos adecuados para prevenir la deshidratación.*
- *Administrar sales de rehidratación oral: después de cada deposición o vómito (siguiendo recomendaciones de preparación y hacerlo con agua hervida).*
- *Ofrecer líquidos preparados mediante cocción de cereales en grano o molidos (arroz, maíz o cebada) cocinados en agua (hervida).*
- *Ofrecer líquidos que se preparan con papa, plátano o arroz.*
- *No consuma bebidas con alto contenido de azúcar, gaseosas, hidratantes para deportistas, jugos de frutas preparados industrialmente.*
- *Continuar la alimentación que viene recibiendo, para prevenir la desnutrición.*
- *En los lactantes continuar con la lactancia materna.*
- *Administrar zinc al niño, según recomendación médica.*

¿Cuándo consultar al médico?

- *Se le ven los ojos hundidos.*
- *Las deposiciones son muy líquidas y frecuentes (más de 10 en el día).*
- *Bebe con ansiedad los líquidos que se le ofrecen.*
- *No puede beber ni tomar del pecho.*
- *Vomita todo (presencia de 4 episodios de vómito en las últimas 4 horas).*
- *Orina poco o deja de orinar.*
- *Aparece fiebre que no tenía antes.*
- *Aparece sangre en las heces.*
- *Convulsiona.*
- *Se ve somnoliento o de difícil despertar.*

