

CONSEJOS PARA PREVENIR Y DISMINUIR ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES



Las enfermedades gastrointestinales (vómitos, diarreas y gastroenteritis) son la tónica tras una catástrofe como la que estamos viviendo en nuestro país y nuestra región, para prevenirlas les apuntamos los siguientes consejos.

1. AGUA PARA CONSUMIR O UTILIZAR

- . Rotular los envases dependiendo del tipo de agua que contengan, por ejemplo "Agua potable"; "Agua para inodoro" etc.
- . Mantenerla en tastos limpios y tapados.
- . En caso de almacenarla en recipientes grandes es bueno moverla para que no se estanque.
- . Si no es potable agregar diez gotas de cloro por litro y hervir, de esta manera se podrá consumir.

2. ALIMENTOS

- . Mantenerlos tapados en un lugar fresco y seco, ideal es que no les llegue directamente el sol para que no se descompongan.
- . No consumir leche de un día para otro, eliminar los restos de leche que se sirvan y queden sin consumir; Si se tiene niños es preferible hacer las mamaderas con menos cantidad ya que con el stress no se las beberán completamente.
- . Consuma pescados y mariscos cocidos y adquiéralos en lugares autorizados.
- . Coma cocidas las frutas y verduras que crecen a ras o bajo tierra, como lechugas, acelgas, espinacas, zanahorias, entre otras. Lave con agua potable o hervida y pele muy bien otras frutas y verduras.

3. ALMACENAMIENTO DE BASURA

- . Mantener la basura en envases tapados y alejarla de los alimentos, es importante no juntar basura en la casa, lo ideal es acopiarla en un territorio que este entre 10 a 20 metros de la población, si esto no es posible es preferible enterrarla.
- . Lo óptimo es consumir todos los alimentos cocidos.

4. HIGIENE

- . Cortarse las uñas sobretodo si se va a cocinar.
- . No comerse las uñas.
- . Mantener el pelo amarrado si se van a manipular alimentos
- . Lavarse siempre las manos con agua potable o hervida para cocinar, antes de comer y después de ir al baño, en lo posible tras el lavado utilizar alcohol gel.
- . Limpie con agua con cloro mesones y cubiertas donde prepara los alimentos.

FUENTES: Gloria Rebolledo (Nutricionista Universidad de Concepción)
MINSAL (<http://www.minsal.cl/>)