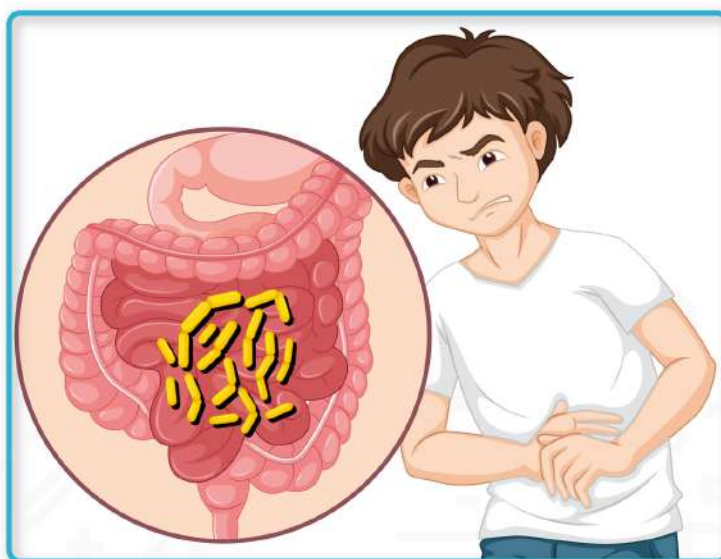


Enfermedad Diarreica Aguda EDA

¿Cómo evito que mi hijo(a) o adulto mayor se enferme de EDA?

- 1 Dar lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y complementaria entre los 6 meses y los dos años de edad.
- 2 Lavado de manos frecuente con agua y jabón, especialmente en momentos clave: Antes de preparar, servir o consumir alimentos, después de ir al baño, después de cambiar pañal, después del contacto con mascotas, al llegar a casa.
- 3 Debe consumir siempre agua segura, es decir calentarla y dejarla hervir 5 minutos, mantenerla tapada en un recipiente limpio y usarla en el menor tiempo posible. No consumir refrescos de los que se desconoce su modo de preparación.
- 4 El agua hervida debe usarse para el lavado y preparación de alimentos y bebidas (incluyendo el hielo), superficies y utensilios de cocina.
- 5 Mantener y conservar separados (preferiblemente en recipientes con tapa) los alimentos crudos de los cocinados y de los que están listos para comer.



VIGILADO Supersalud



¿Cómo cuidarse en casa si se 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 o plátano, o arroz.

Evitar 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.

Administrar zinc al niño, que será formulado por el médico.

Conocer y consultar si presenta signos de alarma.

Continuar lactancia materna.

¿Cuáles son los signos de alarma de una EDA?

Se le ven los ojos hundidos.

Las deposiciones son muy líquidas y frecuentes (más de 10 en el día).

Bebe ávidamente 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 heces.

Se ve somnoliento o de difícil despertar.

Convulsiona.