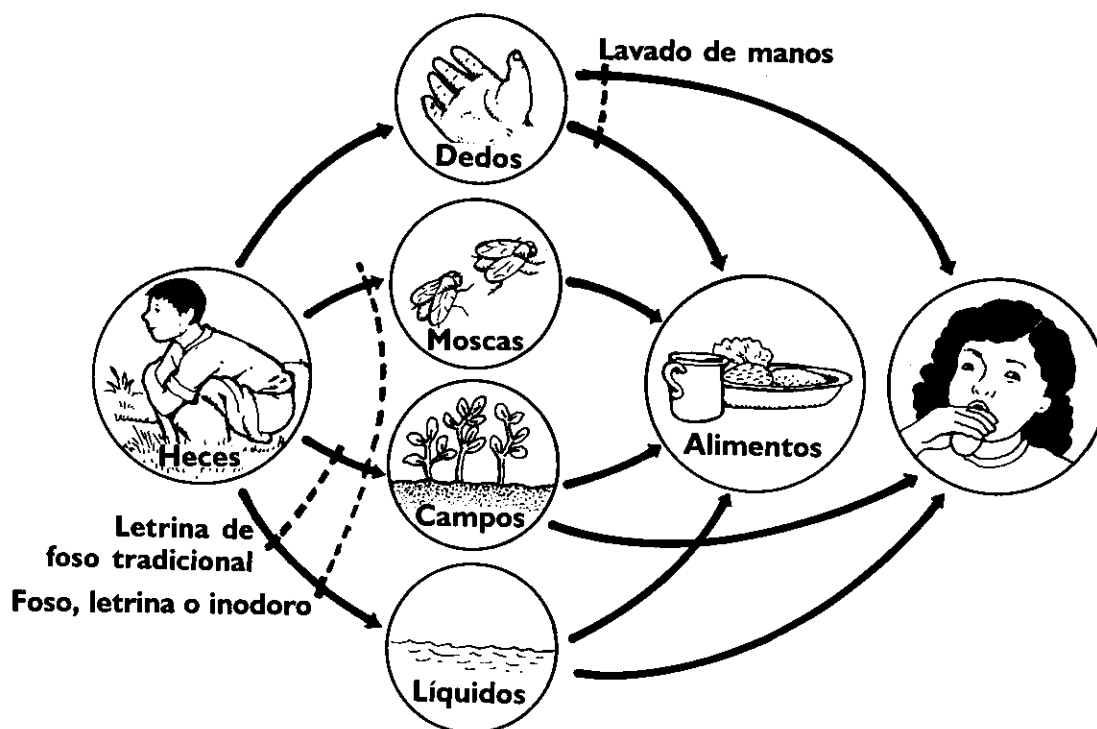


Algunos conceptos necesarios

Enfermedades diarreicas y transmisión de enfermedades

Generalmente la diarrea se presenta por la ingestión de alimentos o agua potable contaminados con excretas. Los lactantes pueden presentar diarrea luego de haber sido alimentados por alguien con las manos sucias o por haberse llevado objetos sucios a la boca. El diagrama siguiente muestra las formas más usuales de transmisión de los gérmenes de la diarrea a la gente: a través de los dedos, moscas (insectos), campos, líquidos o alimentos. No obstante, la diarrea puede prevenirse en la mayoría de casos. El cuadro de la página 14 suministra información adicional sobre las enfermedades diarreicas.



Adaptado de la ilustración de Winblad U y Dudley E, 1997.

La diarrea: mayor información

¿Qué causa la diarrea?

La diarrea es causada por gérmenes que se encuentran en las excretas humanas y que se introducen a la boca.

Estos gérmenes se esparcen a través del agua y alimentos y también de las manos sucias y los objetos.

Los niños pueden contraer la diarrea si sus madres tienen las manos o uñas sucias al momento de preparar los alimentos.

La diarrea también puede ser ocasionada por el sarampión y otras enfermedades.

¿Por qué es peligrosa la diarrea?

La diarrea es peligrosa para los niños y adultos porque pierden abundante líquido de sus cuerpos, lo que puede causarles la muerte.

Asimismo, la diarrea puede causar o empeorar la malnutrición porque:

- se pierden nutrientes del cuerpo;
- los nutrientes se emplean para reparar los tejidos dañados, en lugar de usarlos para el crecimiento;
- una persona que padece de diarrea puede no sentir hambre;
- es probable que las madres no puedan alimentar a sus hijos normalmente si éstos tienen diarrea.

¿Cómo saber si tiene diarrea?

Cuando una persona tiene diarrea sus excretas presentan más agua de lo normal y en algunos casos sangre.

Hay diarrea cuando en un día (24 horas) se defeca excretas acuosas tres o más veces.

¿Qué debo hacer si alguien tiene diarrea?

1. Hay que darle gran cantidad de líquidos para beber.

Es recomendable que ingiera cualquiera de los siguientes líquidos:

- Leche materna
- Solución de rehidratación oral
- Agua (hervida y enfriada)
- Sopa, agua de arroz, yogurt
- Jugos, té ralo, agua de coco
- Cereal cocido.

2. Darle alimentos.

3. Buscar ayuda especializada si la diarrea es grave.

¿Qué se puede hacer para evitar que la gente contraiga diarrea?

1. Disponer de manera segura las excretas, en particular las de los niños pequeños, bebés y personas con diarrea.

2. Lavarse las manos después de defecar o de estar en contacto con excretas, así como antes de tomar los alimentos o de manipularlos.

3. Mantener el agua potable libre de contaminación fecal en el hogar y en la fuente.

Prevención de la transmisión

El objetivo de cualquier programa comunitario para prevenir enfermedades diarreicas es bloquear las rutas de transmisión de los gérmenes. El diagrama de la página 13 enfatiza que el correcto saneamiento es una combinación de instalaciones y comportamientos. Las tres claves siguientes de hábitos de higiene reducen considerablemente las enfermedades diarreicas:

- **Disposición segura de las excretas**, en particular de los bebés, niños pequeños y personas adultas con diarrea.
- **Lavado de manos** después de defecar y de manipular las excretas de bebés, así como antes de ingerir y manipular los alimentos.
- **Agua potable libre de contaminación fecal** en el hogar y en la fuente.

Conciencia sobre la salud y cambio en la comunidad

La calidad de vida puede mejorar considerablemente cuando una fuente de abastecimiento común de agua se reemplaza por el abastecimiento domiciliario de agua. De esta manera, los usuarios tienen más agua para diversos usos (aseo personal, para los animales y riego de jardines) y mayor privacidad para defecar. Los beneficios, tales como la comodidad y la privacidad son evidentes y pueden motivar a una comunidad a mejorar su ambiente.

Sin embargo, a menudo las personas no comprenden claramente el vínculo entre la salud y las condiciones del agua y saneamiento. Por lo tanto, lograr tal entendimiento puede ayudar a crear un cambio duradero. La presente guía incluye métodos de enseñanza no tradicionales para alcanzar ese propósito.

Cómo incrementar la conciencia sobre la salud

La conciencia sobre la salud surge cuando las personas pueden describir cómo se transmiten las enfermedades en su ambiente y a través de sus propios comportamientos. Esta guía se basa en el principio de que la gente puede y debe comprender cómo se transmiten las enfermedades diarreicas y cómo el estar consciente de ello puede cambiar sus hábitos de higiene.

Cuando las personas entienden cómo se transmiten las enfermedades, pueden identificar las diferentes formas de bloquear las rutas de transmisión. También pueden sopesar las ventajas y desventajas de bloquear esas rutas en sus hogares y comunidades. ¿Implicará esto muchos problemas, tiempo y dinero? ¿Cuál sería el beneficio? ¿Vale el esfuerzo? Tres actividades de la guía se basan en este principio. Los **Buenos y malos hábitos de higiene** ayudan a las personas a examinar su comportamiento de higiene, mientras **Cómo se propagan las enfermedades** y **Cómo detener la propagación de enfermedades** nos ayudan a comprender cómo funciona la transmisión y la forma de prevenirla.

Un principio adicional consiste en la conveniencia de que las comunidades evalúen su comportamiento e instalaciones y los vayan cambiando gradualmente. Así, pueden realizar mejoras paso a paso, asegurándose de que cada paso esté debidamente arraigado (y que pueda ser sostenible) antes de continuar con el siguiente. La actividad ***Elección de las mejoras de saneamiento*** ilustra el proceso de definir los pasos para mejorar los hábitos de higiene. (Paralelamente, las comunidades también deberían considerar factores tales como la comodidad, privacidad, condición social y dignidad).

A través de métodos de participación y al comprender mejor la relación de la salud con el bienestar y desarrollo de la comunidad, la población puede comprometerse a implementar un plan para el mejoramiento ambiental.

Otros usos de esta guía

El enfoque de participación SARAR (véase la página 4) se ha empleado para diversos propósitos. Esta guía ha sido diseñada para que las propias comunidades controlen las enfermedades diarreicas y administren su abastecimiento de agua y saneamiento. Sin embargo, podría ser modificada para controlar otras enfermedades relacionadas con el ambiente, tales como la malaria, parásitos intestinales, esquistosomiasis y dengue. Así mismo, es factible volver a diseñarla para tratar temas fuera del ámbito de la salud ambiental, como por ejemplo el SIDA.