



Organización
Panamericana
de la Salud



CÓLERA

Información para el Personal de Salud

¿Qué es el Cólera?

Es una enfermedad infecciosa aguda y grave provocada por la bacteria *Vibrio Cholerae*. Infección intestinal de aparición rápida, se caracteriza por presentar abundantes diarreas, vómitos, y puede llegar a la deshidratación, shock y la muerte si no es tratada a tiempo y adecuadamente.

¿Cómo se transmite?

Esta enfermedad se transmite al consumir agua o alimentos contaminados, ya que la bacteria puede vivir en el agua, o en los pescados o mariscos.

El Cólera se propaga rápidamente porque las heces o vómitos de la persona infectada llevan la bacteria y ésta puede contaminar tanto el agua dulce como el agua salada en donde ésta sobrevive hasta siete días y se disemina rápidamente cuando las personas consumen el agua o alimentos contaminados. No se contagia por el contacto con una persona infectada.

¿Quiénes están en mayor riesgo de enfermar de Cólera?

- Las personas que viven en condiciones de hacinamiento y carecen de agua potable e instalaciones sanitarias.
- Las personas que no tienen un cuidado suficiente de higiene personal.
- Las personas que tienen un deficiente estado nutricional y las que tienen un sistema inmunológico vulnerable, entre ellas, las que padecen enfermedades crónicas, úlcera gástrica, Tuberculosis, SIDA, leucemia y quienes han sido intervenidos por enfermedades gastrointestinales (gastrectomizados).

Síntomas de la enfermedad

Generalmente los síntomas se manifiestan de horas hasta cinco días posteriores a la transmisión de la bacteria. Estos son:

- Diarrea acuosa abundantes, hasta 30 ó 40 veces en 24 horas (parecida al agua de arroz).
- Vómitos y dolor abdominal.
- Rápida deshidratación.
- Calambres musculares relativamente dolorosos.

Cómo prevenirla

Vigilancia:

- Estar atentos con los casos de diarreas, vigilar las características y los síntomas.
- Informar oportunamente a los puntos focales de su seguridad de su organización ante la sospecha.

Prevención:

- Mantener la higiene de las personas, especialmente lavarse las manos constantemente con agua y jabón (antes de preparar alimentos, después de manipular dinero, y después de utilizar el servicio higiénico)
- Mantener la higiene de los alimentos, en su almacenamiento, preparación y consumo.
- Mantener la higiene del hogar y lugar donde se desplace.
- Beber agua potable, sino dispone de ella, hiérvala durante 1-2 minutos.
- Hierva la leche que no está envasada.
- Lavar cuidadosamente las frutas y verduras (dejar en agua con cloro durante 10 minutos las verduras con cáscara y enjuague después varias veces con agua del grifo).
- Lavar prolijamente pescados y mariscos y luego hiérvalos durante un minuto.
- No mezclar alimentos limpios con alimentos sin lavar, ni los alimentos cocidos con alimentos sin cocer.

Eliminación de excretas y cuidado del medio ambiente.

La limpieza de los servicios higiénicos es fundamental para evitar el contagio de ésta y otras enfermedades:

- Lavar diariamente los artefactos del baño (lavamanos, taza, baño) con agua, detergente y cloro.
- Mantener la higiene de las letrinas sanitarias. Las excretas humanas deben eliminarse adecuadamente (entierro, pozo séptico, letrina, desagüe).
- Cuidar los cursos de agua, a fin de no contaminarlos con bacterias provenientes de excrementos, lavado de alimentos y utensilios, o de baños recreacionales.
- Usar sólo agua limpia para regar las hortalizas de su casa.

El Cólera es evitable

El tratamiento oportuno es importante puede salvar la vida.

Ante un caso de Cólera es necesaria la hidratación adecuada y antibióticos para cortar el ciclo de transmisión y disminuir la intensidad de los síntomas.

Aviso Importante

Si viaja a zonas con epidemias o endémicas, notifique al punto focal de seguridad de su organización.

<http://epidemiologia.mspas.gob.gt/>
Tel. 24454040

Mantenga la limpieza



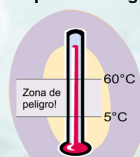
Separe alimentos crudos y cocidos



Cocine completamente



Mantenga los alimentos a temperatura segura



Use Agua y materias primas seguras



CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS