

Cómo prevenir el **CÓLERA**

Se puede prevenir el cólera a través de un saneamiento cuidadoso, la purificación del agua antes de beberla o de cocinar, y un manejo apropiado de los alimentos.

SANEAMIENTO



- Depositar cadáveres lejos de las fuentes de agua. Siempre lavarse cuidadosamente después de tocarlos.
- Construir los servicios de saneamiento de emergencia por lo menos a 30 metros de distancia de todas las fuentes de agua. Asegurar que las personas se puedan lavar cuidadosamente después de usar el inodoro o letrina.
- **Siempre** lavarse las manos después de usar el inodoro o letrina.
- **Siempre** lavarse las manos antes de cocinar.



AGUA

- No beber agua que no ha sido purificada.
- Purificar el agua utilizando por lo menos 2 métodos:



Filtrar utilizando tela, arena u otros materiales, y hervir.

Filtrar utilizando tela, arena u otros materiales, y agregar limón o lima.

Filtrar utilizando tela, arena u otros materiales, y agregar cloro (lejía o blanqueador para el hogar)

- Mantener limpios los recipientes y depósitos de agua.
- No introducir las manos en los recipientes de agua para beber.

ALIMENTOS

- Cocinar los alimentos totalmente y comerlos mientras están calientes. El pescado y los mariscos son una de las principales fuentes de contagio del cólera: comerlos sólo si están bien cocidos.
- No mezclar alimentos cocidos con alimentos crudos (como ensaladas o salsas).
- No permitir que las personas enfermas manipulen los alimentos.
- Lavar los vegetales y las frutas con agua purificada antes de usarlos, o pelarlos si no hay agua.
- Desalentar la costumbre de que varias personas coman de un solo recipiente de comida.

Cómo preparar una letrina de zanja de emergencia

Durante una emergencia, mientras se construye una letrina permanente, se puede cavar una zanja como una solución temporal para eliminar las excretas humanas. Debe tener una profundidad de por lo menos 50 centímetros. Debe estar ubicada por lo menos a 20 metros de distancia de un pozo o de cualquier otra fuente o suministro de agua para beber. Cuando sea posible, la zanja debe estar por lo menos a 6 metros de distancia de la casa más cercana.



No debe estar ubicada en un nivel más alto al de la fuente de agua ni se debe cavar en suelo pantanoso. El fondo de la zanja no debe penetrar nunca las fuentes de agua subterránea. Después de cada uso se debe echar una capa de tierra en la zanja. En un lugar afectado por el cólera, también se debe echar una capa de cal viva en la zanja todos los días. Ver más información sobre diseños de otros tipos de letrinas en *Saneamiento y limpieza para un ambiente sano*.



Cómo identificar el **CÓLERA**

(signos y síntomas)

El cólera es una forma aguda de diarrea causada por una bacteria que se encuentra en el agua. El cólera se propaga muy rápidamente en situaciones de emergencia y puede producir muchas muertes.

Los síntomas del cólera son:

Diarrea con apariencia de “agua de arroz” en grandes cantidades

Vómitos

Calambres en las piernas

Debilidad

La diarrea y los vómitos pueden producir muy rápidamente una deshidratación aguda y el shock. Sin tratamiento, la muerte se puede producir en horas. Para ayudar a que todos los miembros de la comunidad identifiquen y prevengan el cólera, todos deben participar en las siguientes actividades:

Purificación del agua

Saneamiento

Preparación cuidadosa de los alimentos

Aprender a hacer suero de rehidratación oral

Para prevenir el cólera y evitar pánico en la comunidad, es fundamental que la información se difunda ampliamente. Al conocer el cólera y saber qué hacer para prevenirlo, todos se pueden proteger de la enfermedad.



Cómo tratar el **CÓLERA**

El tratamiento para el cólera más importante es la **rehidratación oral**. Excepto en los casos graves, los antibióticos no curan la enfermedad. Si una persona tiene diarrea líquida, o diarrea y vómitos, no espere hasta que se presenten signos de deshidratación. Actúe rápidamente.

Dar mucho líquido para beber, como, por ejemplo, una papilla de cereal diluida, sopa, agua o suero de rehidratación.

Continuar dando alimentos. Tan pronto como la persona enferma pueda comer, darle porciones frecuentes de los alimentos que le agradan. A los bebés, es mejor alimentarlos con leche materna con frecuencia –y antes de darles otras bebidas.

El suero de rehidratación oral ayuda a prevenir o a tratar la deshidratación. No cura el cólera o la diarrea, pero puede dar tiempo suficiente para que la enfermedad desaparezca por sí sola.

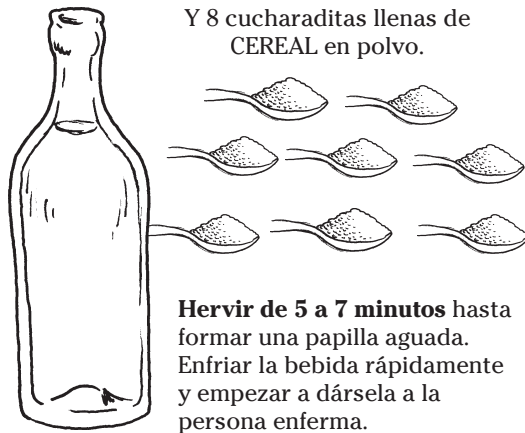
Suero de rehidratación oral

A continuación se presenta dos formas de preparar suero de rehidratación oral. Se puede agregar media taza de jugo de frutas, agua de coco o plátano maduro machacado a cualquiera de las dos bebidas. Estas cosas contienen potasio, un mineral que ayuda a una persona enferma a aceptar más alimentos y bebidas.

Dar sorbos del suero cada 5 minutos, día y noche, hasta que la persona comience a orinar normalmente. Una persona adulta necesita tomar 3 litros o más por día. Un niño pequeño generalmente necesita por lo menos 1 litro diario ó 1 vaso por cada deposición acuosa. Continuar dando el suero con frecuencia y en pequeños sorbos. Aunque la persona vomite, no vomitará todo lo que ha bebido.

Preparado con cereal en polvo y sal. (El arroz en polvo es mejor, pero también puede usar maíz finamente molido, harina de trigo, sorgo, o papas cocidas y machacadas.)

En 1 litro de AGUA limpia, poner la mitad de 1 cucharadita de SAL a ras.



ATENCIÓN: Probar el suero antes de dársela a la persona enferma para asegurarse de que no se haya malogrado. En climas calurosos, las bebidas de cereales se descomponen en pocas horas.

Preparado con azúcar y sal.
(Se puede usar azúcar rubia, piloncillo o melaza en vez de azúcar blanca.)

En 1 litro de AGUA limpia, poner la mitad de 1 cucharadita de SAL a ras.



ATENCIÓN: Antes de agregar el azúcar, probar el suero para asegurarse de que esté menos salado que las lágrimas.



Cómo purificar el agua para beber y cocinar

El agua superficial, y el agua de tuberías rotas y cisternas o pozos abiertos, pueden estar contaminadas con la bacteria que produce cólera y otros microbios. **¡Esa agua debe ser purificada cuidadosamente antes de beberla!**

Existen diferentes formas de purificar el agua superficial o agua de otras fuentes que pueda estar contaminada.

Las formas de purificación más rápidas son hervir el agua, echarle cloro (lejía o blanqueador para el hogar), o echarle limón o lima.

Cualquiera sea la forma de purificar el agua, primero se debe asentar y filtrar el agua.



1. Asentar y filtrar el agua

- Dejar que el agua repose hasta que los residuos sólidos se asienten y el agua se vea más o menos clara.
- Pasar el agua por un filtro hecho de tela limpia, o un filtro de arena y carbón.

Para usar un filtro de tela: doblar un pedazo de tela limpia de trama fina, estirarlo y asegurarlo sobre la boca de una jarra. Verter el agua lentamente a través de la tela. Después de usar la tela, lavarla y dejarla secar al sol o desinfectarla con cloro para eliminar microbios.

2. Hervir o agregar cloro al agua. Si no tiene cloro, usar limón o lima.

Hervir

- Hervir el agua por lo menos 1 minuto.
- Pasar el agua a un recipiente limpio para que enfríe.



Cómo usar el cloro

Como el blanqueador para el hogar (lejía) es la forma más común de cloro, el cuadro muestra cómo desinfectar agua con blanqueador para el hogar. El blanqueador puede tener distintas cantidades de cloro. Las más comunes son 3.5% y 5%. La manera más simple de medir la cantidad de blanqueador necesaria es hacer primero una solución madre (aproximadamente 1% de cloro) y después agregar esta solución al agua que desea desinfectar.

Primero preparar la solución madre:

1. Agregar 1 taza de blanqueador a una botella de cerveza vacía y limpia.
2. Llenar la botella con agua limpia.
3. Agitar la botella durante 30 segundos.
4. Dejar reposar durante 30 minutos.
La solución madre está lista.

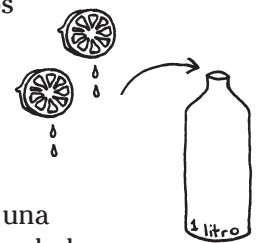
AQUA	COLORO
Para 1 litro o ¼ de galón	3 gotas
Para 1 galón o 4 litros	12 gotas
Para 5 galones o 20 litros	1 cucharadita
Para 1 barril de 200 litros	10 cucharaditas

Agregar estas cantidades de la solución madre al agua clara y esperar por lo menos 30 minutos antes de beberla. Si el agua está turbia, necesitará el doble de la solución de blanqueador.

Cómo usar lima o limón:

(Este método no eliminará todos los microbios, pero es más seguro que no dar ningún tipo de tratamiento al agua y puede prevenir muchos casos de cólera).

- Agregar el jugo de un limón o una lima por cada litro de agua para beber.
- Verter el agua en un recipiente limpio.



3. Mantener limpios los recipientes de agua

- ¡Siempre mantener limpio el recipiente para almacenar agua! No introducir recipientes sucios, las manos o cualquier otra cosa en el agua purificada y almacenada. Para usar el agua, verterla en tazas limpias.

