

Guía para la prevención y atención del cólera en el hogar y la comunidad

Conozcamos el cólera ¿Qué es el cólera?

Es una infección intestinal causada por una bacteria, que produce diarrea líquida frecuente y a veces presenta náuseas o vómitos que lleva a una deshidratación que puede ser grave.

Cómo se transmite

- Al consumir agua y alimentos contaminados con la bacteria que provoca esta enfermedad.
- Por las manos sucias.
- Por contacto directo con vómitos y heces de personas infectadas.
- Por utensilios contaminados.

Cómo se previene

- Consuma siempre agua hervida, purificada o tratada con cloro (1 tableta de Acuatab de 33 mg en un galón de agua).
- Lávese las manos con agua y jabón antes de comer, preparar los alimentos, después de ir al baño o letrina, después de cambiar el pañal o si ha estado en contacto con heces o vómitos de la persona enferma.
- Consuma alimentos bien cocidos y de reciente preparación.

También se recomienda:

- Lave los vegetales y frutas con agua clorada (a un galón de agua echarle 1 tableta de 33 mg de Acuatab).
- Mantenga los alimentos bien tapados.
- Desinfecte con cloro los utensilios (plato, tenedor, cuchillo, vasos, cuchara y otros) usados por la persona afectada, luego lávelos con agua y jabón, séquelos y manténgalos separados de los demás.
- Eche los pañales y otros desechos contaminados con heces y vómitos en una funda plástica, agregue cloro al 1 % y elimínelos.

Signos y síntomas del cólera

- Diarrea líquida y frecuente, de inicio repentino que puede deshidratar a la persona afectada en corto tiempo (este es el síntoma más importante).
- A veces con náuseas y vómitos.

Qué hacer inmediatamente que aparezcan los signos y síntomas anteriores

- Inicie inmediatamente la administración de suero oral y abundantes líquidos.

- Busque atención médica urgente.
- Si se trata de un bebé, continúe dándole leche materna además del suero oral.

Cómo se prepara el suero oral

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Use agua hervida, purificada o tratada con cloro.
- Mida un litro de agua y vacíelo en un recipiente limpio.
- Eche todo el contenido del sobre de sales de rehidratación oral de 26,8 g en el recipiente que contiene el agua hervida, purificada o tratada con cloro a temperatura ambiente.
- Mezcle bien hasta que el polvo se disuelva completamente y manténgalo bien tapado.

Cómo se toma el suero oral

- En adultos y niños mayores de 8 años se toma todo el que desee la persona.
- Si es un niño menor de 8 años, administre pequeñas cantidades de suero oral con una cucharita, taza o jarrito. Hágalo con frecuencia. El niño deshidratado no sabe decir “tengo sed”; dele suero oral mientras lo acepte.
- Si la persona vomita, espere diez minutos y siga dándole el suero oral más lentamente.
- El suero oral tiene un sabor que puede parecer “raro” a las personas sanas. Eso es porque contiene sales, azúcares y minerales que el cuerpo ha perdido. La persona deshidratada lo toma bien porque su cuerpo lo necesita.

Síntomas y señales de deshidratación

- Mucha sed, es lo primero que aparece.
- Ojos hundidos.
- La piel permanece arrugada después de pellizcarla y vuelve lentamente a su estado normal en niños pequeños.
- Boca, labios, lengua, ojos y piel seca.

Signos o señales de peligro por deshidratación

- Somnoliento o inconsciente.
- No puede beber ni comer, los lactantes no pueden tomar el pecho materno.
- Continúa con evacuaciones líquidas y abundantes.
- Vomita todo lo que ingiere.
- Orina poco o no orina.

- Convulsiona.

Manejo de diarreas y vómitos en el hogar

La diarrea y el vómito de la persona enferma contienen la bacteria del cólera, por lo que se deben tomar las siguientes medidas para evitar su propagación a otras personas:

- Descontamine toda ropa o material de cama que haya estado en contacto con diarreas o vómitos de la persona enferma, colocándola en un envase con agua y cloro al 1 % durante 30 minutos y luego lave con detergente.

No mezcle el cloro con detergente.

- Lávese las manos con agua y jabón cada vez que cambie la ropa del enfermo, ropa de cama, pañal o cuando toque a la persona enferma.

- En caso de derrame de diarrea o vómito, cubra el área con papel, échele cloro, espere 30 minutos, recójala y colóquela en funda plástica y vuelva a echar cloro en el área, espere 10 minutos y luego trapee.

- Si usa inodoro debe echar cloro antes y después de descargar.

- Mantenga la letrina tapada y limpie con cloro el piso y la bacineta o cajón después de usarlos.

Manejo de personas fallecidas por cólera

A pesar del dolor por el fallecimiento de un ser querido, debemos tomar las medidas necesarias para evitar la propagación de la enfermedad a otros miembros de la familia y comunidad, por lo que se recomienda:

- La persona que manipula el cuerpo de la persona fallecida por cólera debe utilizar equipos de protección personal, como guantes y delantal de plástico, y lavarse las manos luego de terminado el trabajo.

- Donde no exista funda disponible, se envuelve el cuerpo en una sábana remojada en cloro al 2 %.

- Prevenir el contacto directo entre el cuerpo y los familiares: el cuerpo debe estar en una caja completamente cerrada, y mantener así durante el velatorio.

- El medio en que se transporta el ataúd o cuerpo debe ser desinfectado con cloro al 2 %, si hay derrame de secreciones o líquidos del cuerpo.

Sugerencias para el apoyo psicológico

- La familia debe mostrarse en calma para no transmitir ansiedad.

- Si siente temor, tensión o inseguridad busque información relacionada con el tema a través de los medios de comunicación (radio, televisión, entre otros) y centros de salud. También recurra a pensamientos positivos.

- El cuidado físico y psicológico a la persona enferma debe ser proporcionado por la familia.
- Siga las orientaciones e instrucciones ofrecidas por las autoridades de salud y coméntelas con todos los miembros de la familia a fin de que su hogar se mantenga sano.
- Escuche y practique las informaciones que ofrecen las autoridades de salud sobre el cólera, y no preste atención a los rumores que puedan causar inquietud o preocupación excesiva.

Mantenga una actitud mental positiva. Recuerde permanecer en calma, positivo y motivar las prácticas de las medidas de prevención.