

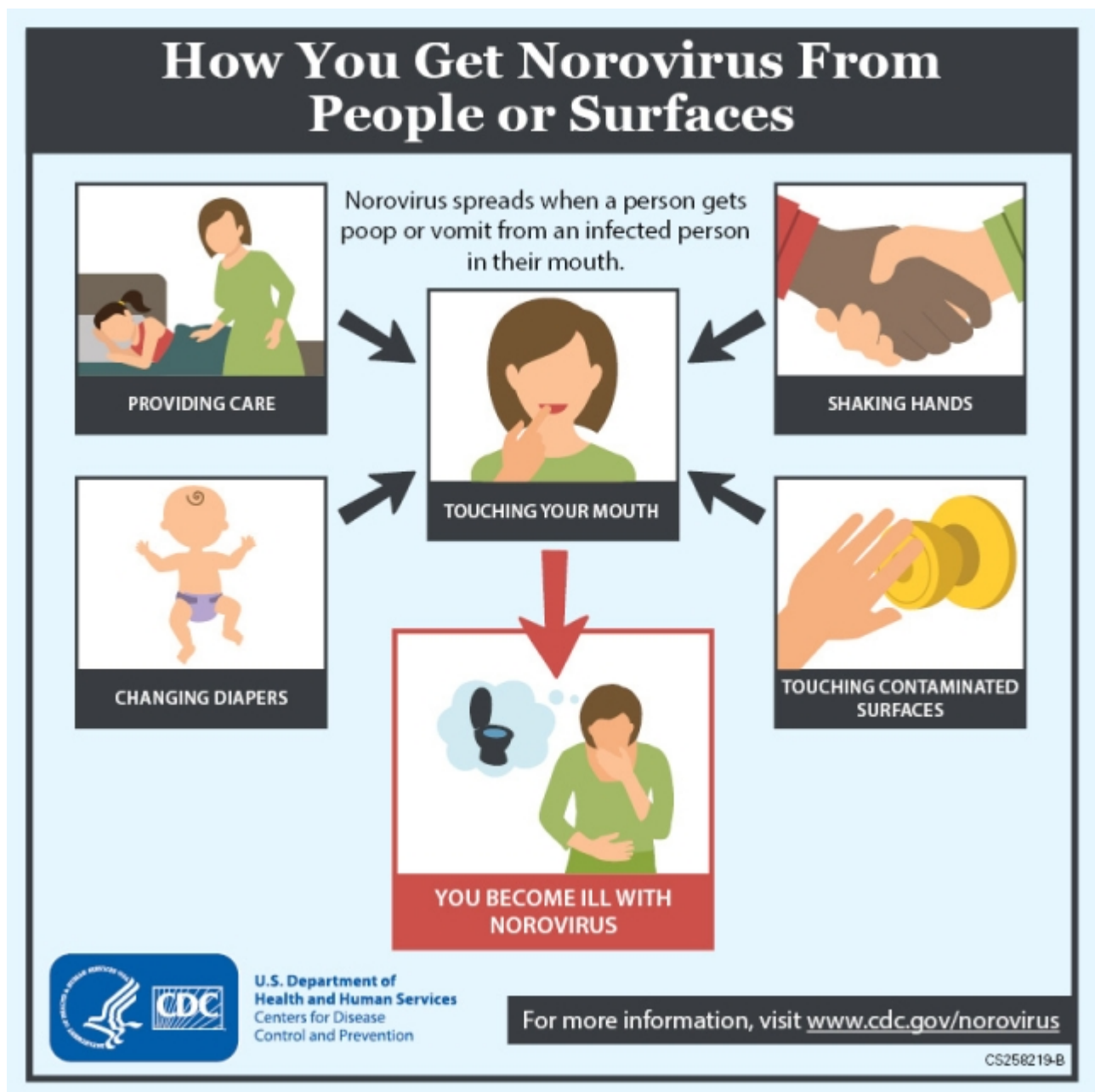
Cómo evitar la gastroenteritis ^[1]

Enviado por [Rocío del Mar Saavedra Peña](#) ^[2] el 17 octubre 2017 - 11:02pm



^[2]





La gastroenteritis es una infección intestinal comúnmente causada por virus o bacterias. La transmisión ocurre al ingerir agua o comida contaminada y mediante el contacto con personas, superficies u objetos contaminados.

SÍNTOMAS:

Los síntomas de la gastroenteritis incluyen:

- Diarrea
- Vómitos
- Dolor en el área abdominal

- Fiebre
- Náuseas

La complicación más común causada por la gastroenteritis es la deshidratación por lo cual es de suma importancia estar pendientes a sus síntomas comunes como lo son:

- Sed excesiva
- Piel y boca reseca
- Disminución de la orina
- Mareos

[Aquí puedes bajar el audio \(mp3\) de éste video](#) ^[3]

PREVENCIÓN:

Para prevenir la gastroenteritis:

- Lávese las manos con agua y jabón o un limpiador de manos a base de alcohol luego de ir al baño, cambiar pañales y antes de comer o preparar alimentos.
- Evite preparar alimentos si esta enfermo.
- Desinfecte las superficies contaminadas luego de un episodio de vómitos y diarrea con un limpiador a base de cloro.
- Retire y lavetoda la ropa personal y de cama que pueda estar contaminada.

TRATAMIENTO:

Los síntomas asociados con la gastroenteritis mejoran entre 1 y 3 días sin necesidad de visitar un doctor.

El mejor tratamiento es el descanso y tomar suficientes líquidos para rehidratarse.

Luego del paso del huracán María es importante seguir estas sugerencias en sus hogares y espacios comunes para prevenir el aumento en los casos de gastroenteritis en su comunidad.

Estos videos educativos de salud pública han sido creados por un grupo de voluntarios de CienciaPR, estudiantes de la UPR-RCM, y Puerto Rico Rises Connecticut, un grupo de estudiantes y doctores de la Universidad de Yale, para ayudar a educar a la comunidad puertorriqueña luego del paso del Huracán María. Los autores dan permiso de copiar los videos, imprimir la página, o bajar las cápsulas para diseminar la información en su comunidad.

El video y el texto fueron desarrollados por Rocío Saavedra, Francis González y la Dra. Marietta Vázquez de Yale.

Tags:

- [Huracán María](#) ^[4]
- [salud pública](#) ^[5]

Autor Adicional:

Francis Heber Gonzalez [6]

Categorías (Recursos Educativos):

- Texto Alternativo [7]
- Blogs CienciaPR [8]
- Biología [9]
- Salud [10]
- Biología (superior) [11]
- Ciencias Biológicas (intermedia) [12]
- Salud (Intermedia) [13]
- Salud (Superior) [14]
- Text/HTML [15]
- Video [16]
- CienciaPR [17]
- Español [18]
- MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms [19]
- 6to-8vo- Taller 2/3 Montessori [20]
- 9no-12mo- Taller 3/4 Montessori [21]
- Blog [22]
- Educación formal [23]
- Educación no formal [24]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/como-evitar-gastroenteritis?language=es>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/como-evitar-gastroenteritis?language=es> [2]
<https://www.cienciapr.org/es/user/rociosaavedra?language=es> [3]
https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/gastroenteritis_puerto_rico_post_huracan_maria_yale_uni
[4] <https://www.cienciapr.org/es/tags/huracan-maria?language=es> [5] <https://www.cienciapr.org/es/tags/salud-publica?language=es> [6] <https://www.cienciapr.org/es/user/francis8?language=es> [7]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo?language=es> [8]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr?language=es> [9]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia?language=es> [10]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud?language=es> [11]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior?language=es> [12]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia?language=es> [13]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia?language=es> [14]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior?language=es> [15]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml?language=es> [16]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/video?language=es> [17]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr?language=es> [18]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/espanol?language=es> [19]

<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms?language=es> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori?language=es> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori?language=es> [22] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog?language=es> [23] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal?language=es> [24] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal?language=es>