

# Infecciones del tracto intestinal

Prevención de las infecciones secundarias



Centro de Salud Pública de la Ciudad de Nagoya

# Infecciones del tracto intestinal

Las infecciones del tracto intestinal se refieren a las enfermedades infecciosas en la que los patógenos proliferan en el tracto intestinal, causando diarrea y otros síntomas.

Enfermedades infecciosas	Período de incubación*	Síntomas	Observaciones
Cólera	Varias horas a 5 días (generalmente menos de 1 día)	Diarrea parecida al agua de arroz	En casos severos, pueden presentarse molestias abdominales y ansiedad, seguidas de la aparición repentina de diarrea y vómitos, así como caídas de la presión arterial potencialmente mortales.
Disentería bacilar	1 a 5 días (la mayoría dentro de los 3 días)	Malestar general, Fiebre aguda con escalofríos, Diarrea acuosa	Es altamente contagioso y puede transmitirse a través de utensilios, palillos y otros.
Escherichia coli enterohemorrágica	2 a 14 días aprox. (generalmente 3 a 5 días)	Diarrea acuosa, Heces con sangre, Dolor de estómago, Fiebre	Las principales cepas son O157, O111, O26, etc. También se puede transmitir a través del contacto con vacas. Es muy contagioso, y uno se puede infectar incluso con muy poca cantidad de bacterias. Puede agravarse en personas con sistemas inmunitarios débiles, como niños y ancianos. También puede causar hematuria y anemia. (Síndrome urémico hemolítico.)
Fiebre tifoidea y fiebre paratifoidea	7 a 14 días	Fiebre, Dolor de cabeza, Falta de apetito, Malestar general	La mayoría de casos se dan en el extranjero. No suele haber diarrea.

\*Período de incubación: el período desde que la bacteria ingresa al cuerpo hasta que aparecen los síntomas.

Además de estas enfermedades infecciosas, existe la gastroenteritis infecciosa (por norovirus, rotavirus, etc.).

Las infecciones del tracto intestinal se adquieren cuando:

- Se come alimentos contaminados con patógenos
- Se come alimentos sin lavarse las manos después de tocar superficies contaminadas con patógenos (manijas de bandejas, perillas de puertas, etc.).



# Cuidado con las infecciones secundarias

Las "infecciones secundarias" se dan cuando los patógenos en las heces de un paciente se impregnan en las manos, los dedos, los alimentos y la boca de otras personas, propagando la infección. Para no propagar la infección, prestemos atención a lo siguiente.

\*Si presenta síntomas como diarrea, dolor abdominal o fiebre, busque atención médica lo antes posible.

## ■ Antes de cocinar y antes de comer 🍴

- Asegúrese de lavarse las manos con jabón y agua corriente antes de cocinar para evitar que las bacterias se adhieran a los alimentos y utensilios. Lo ideal es hacerlo en un lavabo diferente al fregadero.
- El paciente debe evitar cocinar en casa tanto como sea posible hasta que las bacterias desaparezcan de sus heces.
- El paciente debe lavarse bien las manos y desinfectárselas con alcohol antes de cocinar o comer, y después de ir al baño.
- Los familiares deben lavarse bien las manos antes de comer y después de ir al baño.

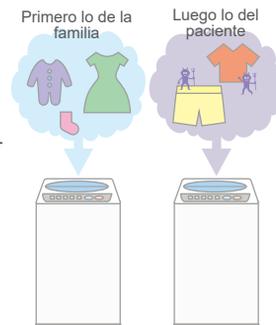
## [Precauciones al cocinar]

- Si los alimentos se pueden calentar, caliéntelos completamente hasta el centro (al menos 1 minuto a una temperatura central de 75 °C).
- Lave bien las verduras crudas con agua corriente.
- Coma la comida que cocinó tan pronto como sea posible.
- Desinfecte los platos echándoles agua hirviendo o sumergiéndolos en una solución desinfectante.
- Mantenga limpio el interior del refrigerador.



## ■ Al lavar la ropa 🧺

- Lave la ropa interior, la ropa y las pijamas manchadas con las heces del paciente separándolas de las de los familiares.
- Use guantes desechables o similares para retirar las heces adheridas, eliminar la suciedad y enjuagarlas. Tire el agua sucia por el inodoro.
- Si se requiere desinfección, remójelas en hipoclorito de sodio durante 30 a 60 minutos (ver p4).
- Seque muy bien la ropa y los futones bajo el sol.



## ■ Al realizar actividades grupales 🧑🧒

- Si tiene fiebre, absténgase de ir al jardín de infantes o a la escuela.
- Lávese bien las manos antes y después de jugar.
- Los juguetes y otros artículos que se lleven a la boca deben limpiarse y, si es necesario, esterilizarse hirviéndolos.
- Si tiene diarrea, absténgase de jugar en la piscina, jugar en el agua, jugar en grupo o ser quien sirva el almuerzo.



## ■ Al ir baño y limpiar objetos sucios 🚽

- Lávese las manos después de defecar: las bacterias pueden impregnarse en sus manos aunque use mucho papel higiénico. Después de limpiarse el trasero, lávese las manos inmediatamente y evite tocar otras áreas tanto como sea posible.
- Limpie el inodoro: limpie diariamente los lugares donde podría salpicar la diarrea y desinfectelos si es necesario. Basta con usar alcohol para desinfección.
- No toque los objetos sucios con las manos desnudas. Use guantes desechables.
- Después de limpiar los objetos sucios, lávese bien las manos y desinfectelas si es necesario.
- Para evitar la propagación de contaminantes causada al cambiar pañales, cámbielos únicamente en las áreas designadas.
- Desinfecte las manijas del inodoro, las perillas de la puerta del baño y otros lugares propensos a contaminación bacteriana usando alcohol para desinfección.



## ■ Al bañarse 🛀

- Lávese bien el trasero para eliminar las bacterias antes de sumergirse en la bañera.
- El paciente debe bañarse al último y debe evitar hacerlo junto a otros miembros de la familia.
- Cambie el agua todos los días y mantenga la bañera limpia. Evite compartir toallas y toallas de baño.



# Desinfectantes fáciles de usar en casa y cómo usarlos

## Alcohol para desinfección

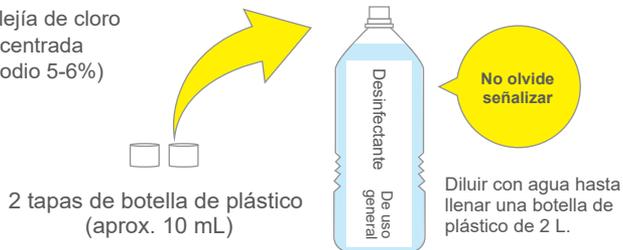
Dedos	Tome una cantidad suficiente en la palma de su mano y frótelas en el orden de: las palmas → el dorso de las manos → las puntas de los dedos → entre las uñas → los pulgares → las muñecas, y séquese bien. *Si hay suciedad visible, lávese las manos antes de desinfectarlas.
Inodoro, perillas de la puerta del baño, etc.	Límpielos con una toalla de papel empapada en alcohol y deje que se sequen naturalmente. *No remoje por mucho tiempo los productos de caucho, las resinas sintéticas y similares ya que se deteriorarán.

## Hipoclorito de sodio (0,02%)

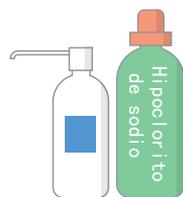
Ropa interior, ropa, sábanas, etc.	Limpie la ropa, sumérgala en hipoclorito de sodio durante 30 a 60 minutos y luego lávela. *No se puede utilizar sobre metal debido a su acción blanqueadora. *Utilizar guantes de vinilo, etc., de manera que el desinfectante no entre en contacto directo con la piel. *Ventilar bien. *No mezclar con detergentes ácidos.
------------------------------------	--

### [Cómo preparar hipoclorito de sodio (desinfectante) Aprox. 0,02% (200 ppm)]

Diluir 10 mL de lejía de cloro para cocina concentrada (hipoclorito de sodio 5-6%) en 2 L de agua.



- \*Lea atentamente las precauciones antes de utilizar el desinfectante.
- \*Limpie la suciedad antes de utilizar el desinfectante.
- \*Respete la concentración y el tiempo de desinfección adecuados para el desinfectante.
- \*Al usar el desinfectante, tenga cuidado de que no entre en sus ojos ni lo inhale. Si entra en sus ojos, láveselos inmediatamente con agua corriente.
- \*Mantenga el desinfectante fuera del alcance de los niños.



# Cómo recolectar heces

Es posible que le pidamos que envíe heces para que sean analizadas para comprobar que no contengan bacterias.

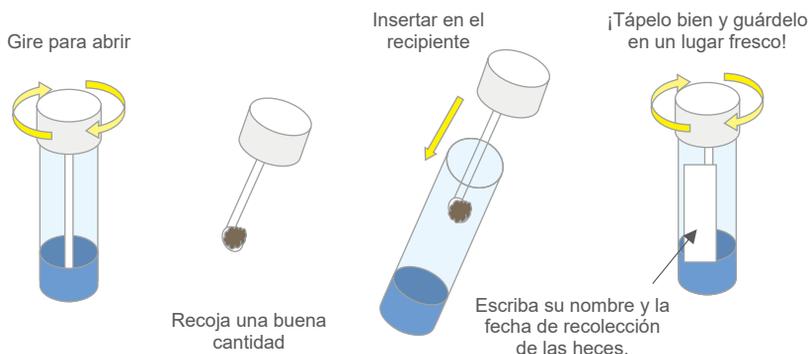
## ■ Contenedor verde

- Recoja heces que tengan al menos el tamaño de un pulgar. (Si la cantidad de heces es pequeña, es posible que no se pueda realizar el análisis con precisión).
- Después de colocar las heces en el recipiente, tápelo bien, colóquelo en una bolsa de papel o plástico y guárdelo en un lugar fresco y oscuro.
- Ponga la cuchara de madera usada en una bolsa de plástico. Ate la bolsa y deséchela adecuadamente como basura combustible.



## ■ Varilla

- Mantenga el recipiente a temperatura ambiente antes de usarlo.
- Utilice un recipiente por cada excreción.
- Gire la tapa para abrir el recipiente. La tapa tiene una cuchara para la recolección de heces.
- Recoja una cantidad de heces que se vea en la cuchara.
- Después de colocar las heces en el recipiente, tápelo bien, colóquelo en una bolsa de papel o plástico y guárdelo en un lugar fresco y oscuro.



# Forma correcta de lavarse las manos

---

Antes de lavarse las manos

- Córtese las uñas
- Qúitese relojes y anillos



Mójese bien las manos con agua corriente, aplique jabón y frótese bien las palmas.



Frote el dorso de sus manos como si lo estirase.



Frote bien las yemas de los dedos y entre las uñas.



Lave los espacios entre los dedos.



Lávese los pulgares y palmas con movimientos envolventes.



No se olvide de lavarse las muñecas.

(Extracto del sitio web del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar)

Cuando termine de jabonarse, enjuáguese con bastante agua y séquese bien con una toalla limpia o una toalla de papel.

## Acerca de las restricciones laborales

---

Para evitar la propagación de infecciones, la ley prohíbe que los trabajadores del sector alimentario trabajen en contacto directo con alimentos y bebidas hasta que dejen de excretar bacterias.



