

Náuseas y Diarrea

Factores de riesgo y prevención



Todos conocemos los signos y síntomas de las náuseas y la diarrea; primero puede perder el apetito o sentir que está a punto de enfermarse. Puede sentirse mareado y aturdido, o tener calambres estomacales; incluso puede comenzar a sudar frío. Esto puede ser una señal de que algo siniestro ha entrado en su cuerpo: ¡bacterias! ¡Virus! ¡Incluso los parásitos!

Organismos malsanos que acechan en los alimentos y el agua



Es posible que haya organismos nocivos al acecho en la comida y el agua, que viajen a su cuerpo y lo enfermen. Entonces, ¿qué puede hacer usted al respecto?

Prevención: enfermedades transmitidas por los alimentos



Lávese siempre las manos con agua limpia y jabón antes de comer o preparar alimentos; lave las frutas y verduras con agua limpia antes de comerlas y cocinarlas; mantener la carne y los productos lácteos refrigerados hasta que esté listo para consumirlos o cocinarlos con ellos. Tenga en cuenta las fechas de vencimiento de los alimentos, verifique los alimentos visualmente y por olfato para detectar cualquier olor sospechoso. Mantenga siempre los alimentos crudos separados de otros alimentos para evitar la contaminación cruzada; para matar las bacterias, los alimentos deben cocinarse bien; no olvide desinfectar periódicamente las superficies de trabajo y el equipo con paños y limpiadores limpios.

Prevención: enfermedades transmitidas por el agua



Las enfermedades transmitidas por el agua también se pueden transmitir a través del agua potable. El agua del grifo no es potable en muchos países, por lo que si no está seguro de la calidad del agua, tome las precauciones adecuadas: use agua embotellada para cepillarse los dientes; manténgase alejado de los cubitos de hielo; Siempre lleve suficiente agua limpia cuando viaje.

Sea consciente de la calidad de los alimentos y el agua, y manténgase alerta para mantenerse saludable.