

La Shigela

La *Shigela* es una bacteria que afecta los intestinos y causa diarrea.

LOS SÍNTOMAS

Los síntomas de la *Shigela* pueden incluir:

- Diarrea (popo aguado y más frecuente que lo normal; a veces con sangre)
- Fiebre
- Dolor o cólicos estomacales
- Vómitos

Los síntomas de la *Shigela* generalmente comienzan de 1 a 4 días después de haber sido infectado. A veces una persona con *Shigela* no tiene ningún síntoma pero puede propagar la enfermedad a los demás de todas formas.

EL TRATAMIENTO

La mayoría de las personas con *Shigela* se mejoran sin tratamiento en menos de una semana. A veces se recetan antibióticos para acortar la enfermedad.

Usted puede perder muchos fluidos cuando tiene vómito y diarrea. Eso puede causar la deshidratación (falta de suficientes fluidos en el cuerpo). La deshidratación es seria y puede necesitar cuidado médico especial. Normalmente la deshidratación es más grave para los niños menores de 5 años, los ancianos y personas con el sistema inmune debilitado. Cuando usted tiene vómito o diarrea, usted debe reponer los fluidos que pierde. Usted puede hacer esto tomando bastante agua, haciendo una bebida que sea mitad agua y mitad jugo o soda (sin cafeína) o tomando fluido de rehidratación oral. El fluido de rehidratación oral son sales y azúcar mezclado con agua que reponen los minerales perdidos (pregunte al farmacéutico).

COMO SE PROPAGA

Las personas infectadas con la *Shigela* la tienen en sus heces (popo). La bacteria aparece en las heces por 4 semanas después de que se terminen los síntomas. Es tan poquita la cantidad de heces que puede propagar la *Shigela*, que no se puede ver.

Usted se puede infectar con la *Shigela*:

- Al comer alimentos preparados por una persona con *Shigela* que no se lava bien las manos después de usar el baño.
- Al comer frutas o verduras cosechadas de tierras contaminadas con aguas cloacales.
- Al nadar en o tomar agua contaminada. El agua se puede contaminar cuando aguas cloacales se mezclan con agua potable o cuando una persona con *Shigela* nada en esas aguas.
- Si no se lava bien las manos después de cambiar pañales de un niño enfermo con la *Shigela*.

COMO PREVENIR UNA INFECCION CON LA SHIGELA—LEA EL REVERSO DE ESTA HOJA

Hábitos Saludables

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Recuérdeles a los familiares que hagan lo mismo.
- Lave todas las cosas que los bebés se meten a la boca.
- Los enfermos no deben preparar alimentos para otras personas.
- Desinfecte los lugares donde cambian los pañales y ponga los pañales sucios en bolsas de plástico. Lávese las manos después de cambiar pañales o cuando ayuda a un niño en el baño.
- Enjuague bien las frutas y verduras antes de comerlas.
- Mantenga limpias las áreas donde se preparan los alimentos.
- Mantenga las comidas calientes con calor y los alimentos fríos refrigerados para que no crezcan bacterias dañinas.
- Cuando viaje a lugares donde las condiciones sanitarias no son muy buenas, evite el hielo, las ensaladas, alimentos preparados sin cocinar y agua que no ha sido tratada.
- No utilice leche ni jugos crudos (sin pasteurizar) o quesos hechos de leche cruda.
- No trague agua cuando está nadando.

Lávese las manos frecuentemente

Como Lavarse las Manos



1. Mójese.



2. Use jabón.



3. Frótese por 15-20 segundos.



4. Enjuáguese.



5. Séquese.



6. Cierre el grifo con la toalla.

Cuándo Lavarse las Manos

- Antes y después de comer
- Antes, durante y después de preparar o tocar los alimentos
- Después de usar el baño o ayudar a un niño usar el baño
- Después de cambiar o chequear un pañal
- Después de toser, estornudar, sonarse la nariz y después de limpiarle la nariz a un niño
- Después de tocar sangre u otros fluidos del cuerpo (orina, heces/popo, vómito)
- Después de tocar a las mascotas o limpiar sus jaulas
- Después de botar la basura
- Después de tocar el dinero
- Cuando las manos se vean, huelan o se sientan sucias

Lavarse las manos es la mejor manera de evitar el contagio de muchas enfermedades. Si agua y jabón no están disponibles, use un gel desinfectante basado en alcohol (siga las instrucciones del fabricante) - luego lávese las manos con agua y jabón lo más pronto posible.