

# Aprende a prevenir las enfermedades que se relacionan con el agua y el saneamiento



Financiado por:



Socios locales:



En colaboración con:

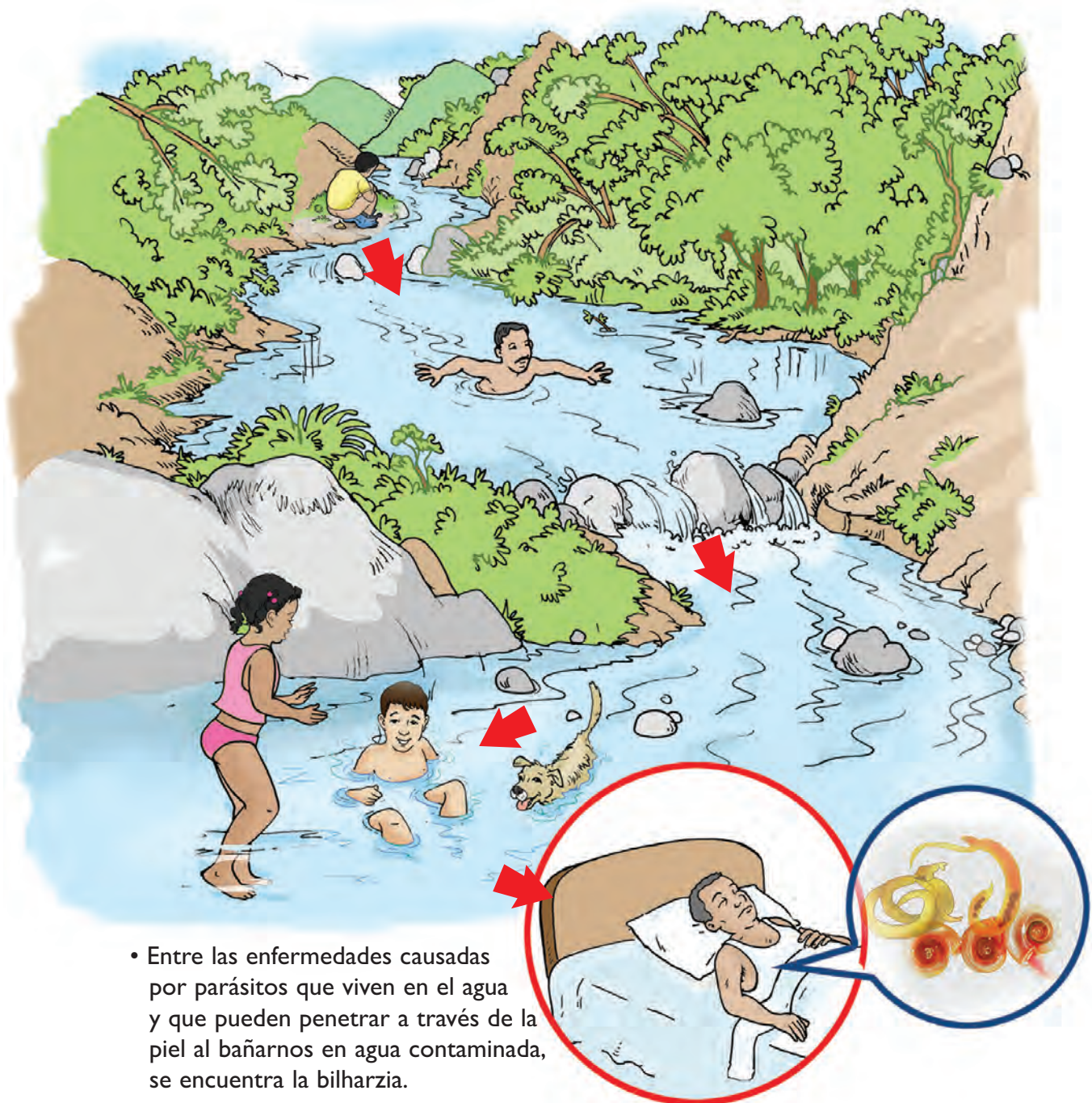
Programa Cultura del Agua  
¡Concientizando al ciudadano!





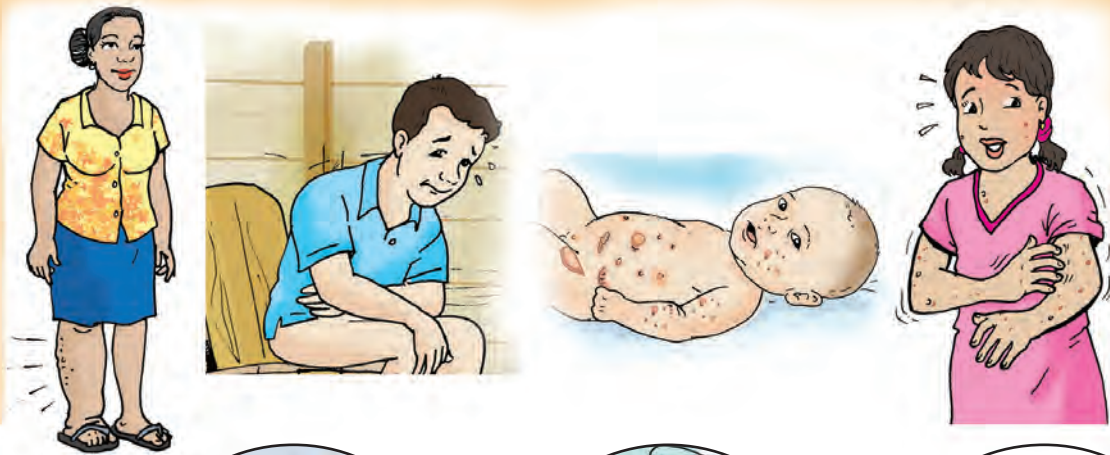
# Enfermedades relacionadas con el agua y el saneamiento

Son enfermedades que pueden ser causadas por la contaminación o el mal manejo del agua, o que son agravadas por la escasez de agua y malos hábitos de higiene.

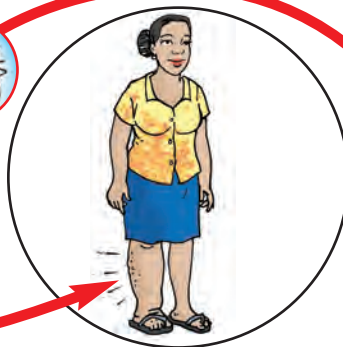
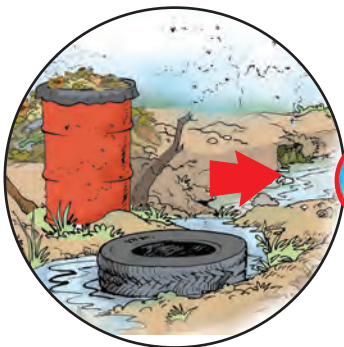


- Entre las enfermedades causadas por parásitos que viven en el agua y que pueden penetrar a través de la piel al bañarnos en agua contaminada, se encuentra la bilharzia.





- Entre las enfermedades causadas por el consumo de agua contaminada con orina, excrementos de personas o animales, sustancias químicas, desechos agrícolas, industriales y residenciales se encuentran: el cólera, parasitosis intestinal, la fiebre tifoidea, la disentería por ameba o shigella, la gastroenteritis, la hepatitis A y E y la intoxicación por químicos.



- El inadecuado almacenamiento de agua o las aguas estancadas facilitan la crianza de insectos como los mosquitos los cuales transmiten enfermedades como el dengue, la malaria y la filaria que produce elefantiasis, etc.



Conjuntivitis

Enfermedades de la piel

Sarna

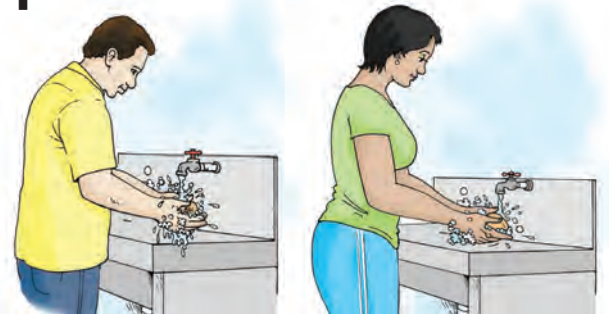
Piojos

- La falta de agua e higiene personal hace más complicadas y difíciles de tratar enfermedades como la sarna, los piojos y otras enfermedades de la piel. También facilita la diseminación de enfermedades como las gripes, meningitis, conjuntivitis y otras enfermedades del ojo como el tracoma al las personas tocarse sin lavarse las manos.

# Cómo prevenir las enfermedades relacionadas con el agua y el saneamiento

**La mejor medida para la prevención de las enfermedades relacionadas con el agua es mantener la higiene personal, del hogar y de la comunidad por lo que debemos:**

- Revisar nuestros hábitos de higiene y modificarlos si no son adecuados.
- Enseñar a los niños y niñas hábitos de higiene que les permitan mantenerse limpios y sanos.



Lavarse siempre las manos con agua y jabón antes de comer o dar de comer, después de ir al sanitario o letrina y antes de preparar los alimentos.

**Algunas de las medidas que debemos desarrollar son:**



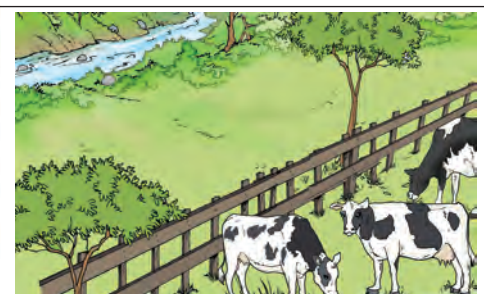
Bañarse todos los días y lavarse el pelo regularmente.



- Lavar los utensilios de cocina y guardarlos en un lugar limpio y resguardado de insectos y roedores.
- Lavar siempre las frutas y vegetales antes de comer.



Botar la basura y los sobrantes de comida en fundas amarradas o en el hoyo de la basura el que se cubre con tierra para que no los alcancen animales e insectos y roedores.



Mantener los animales dentro de su cerca, alejados de las fuentes de agua, de los envases donde se almacena el agua y de los alimentos.





- Consumir agua que haya sido tratada o purificada.
- Usar agua tratada para preparar los alimentos y para lavarse.



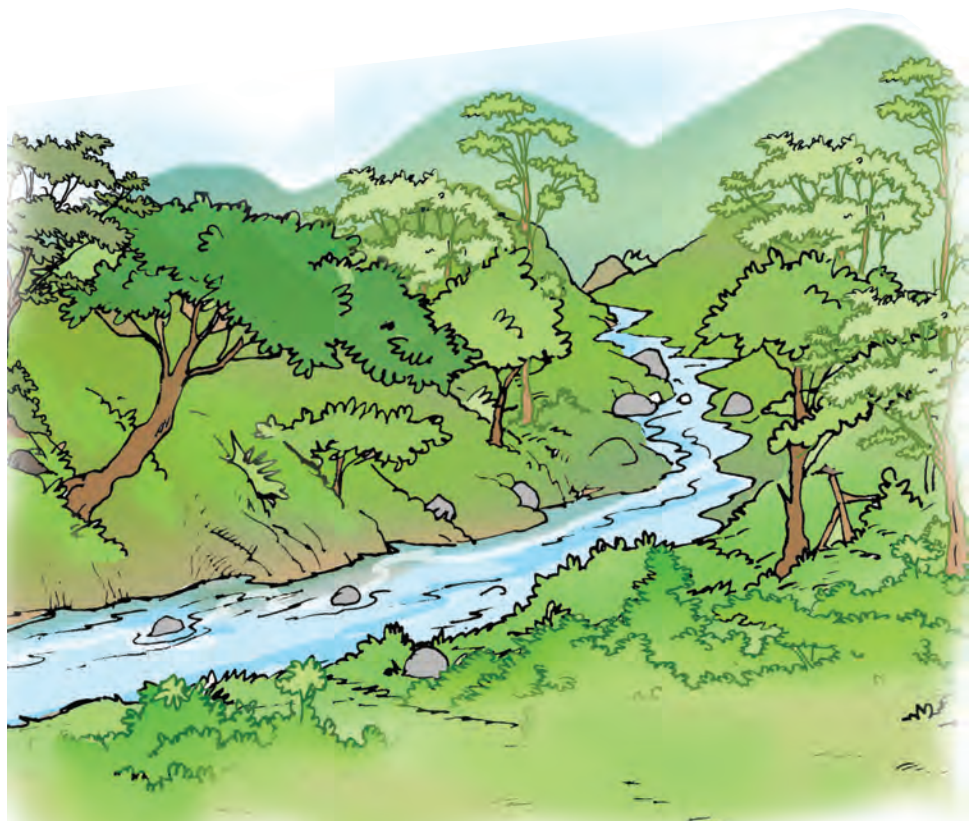
- Usar siempre el sanitario o letrina, y si no tiene sanitario defecar lejos de la fuente de agua y tapar los excrementos con tierra.



Tapar los alimentos.



Eliminar las aguas estancadas y los criaderos de mosquitos y de otros insectos que transmiten enfermedades.

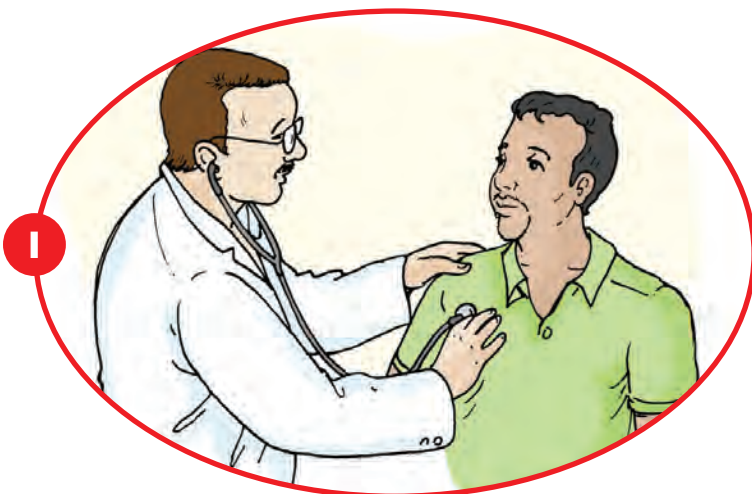


Proteger las fuentes de agua y el medio ambiente de la contaminación.



# Qué hacer si sospecha que tiene una enfermedad relacionada con el agua y el saneamiento

Si sospecha que usted o un familiar o allegado tiene una enfermedad relacionada con el agua y el saneamiento, debe:



Acudir al médico, para que a través de los signos, señales y síntomas pueda identificar y definir el tipo de enfermedad.



Hacer los estudios y análisis que indique el personal de salud y que permitan identificar y confirmar el diagnóstico y definir el tratamiento.



Usar solo lo que el personal de salud le indique; por ejemplo hay más de 20 enfermedades parasitarias y cada una tiene su tratamiento específico dependiendo del parásito que la causa.



**Las enfermedades relacionadas con el agua y el saneamiento, si no se les da tratamiento a tiempo, pueden ocasionar otras complicaciones como la desnutrición, la anemia, la deshidratación, la ceguera y hasta la muerte.**





3



6

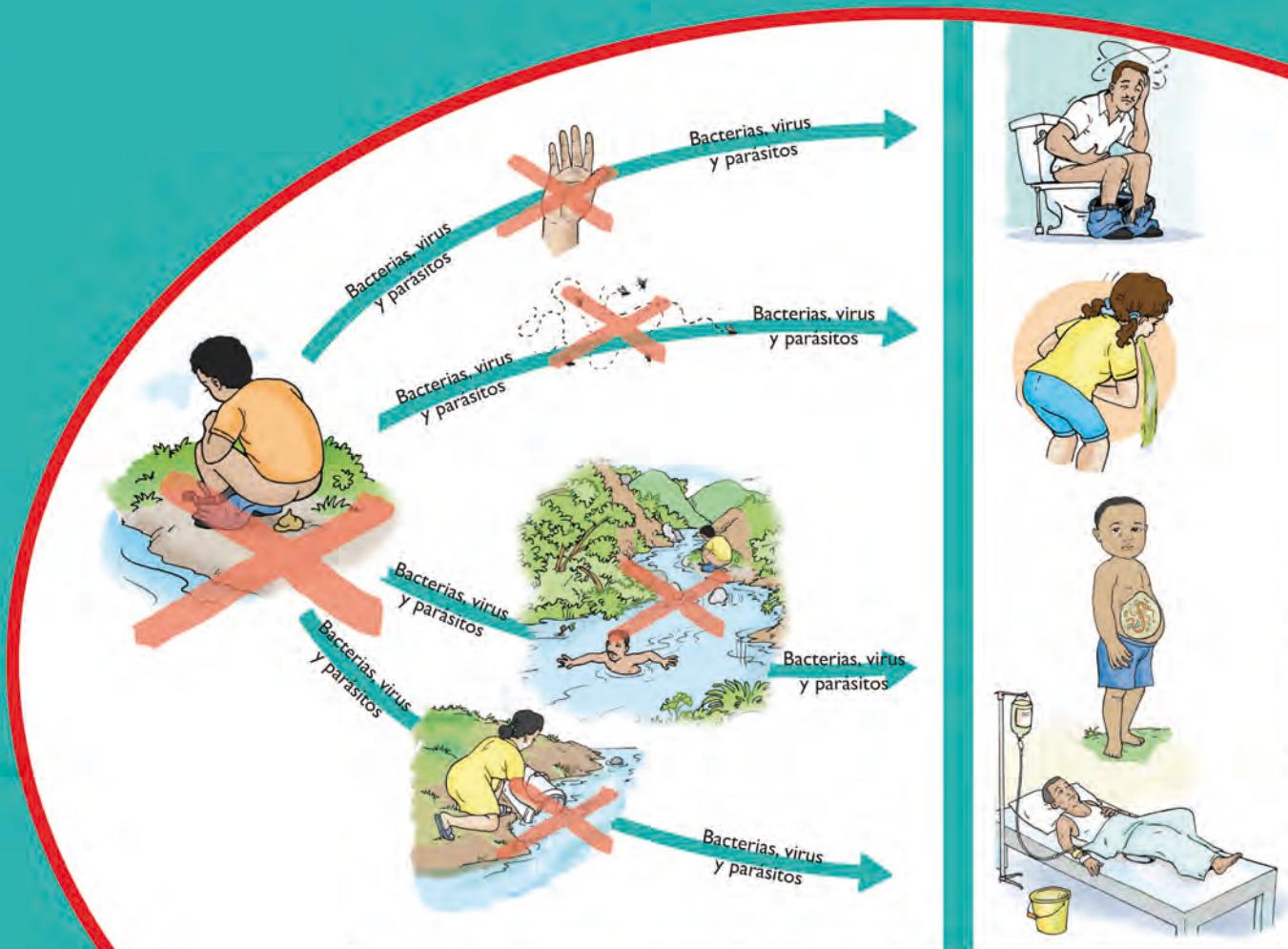


Mantener las medidas de higiene recomendadas.

Completar totalmente el tratamiento, aun cuando los síntomas hayan desaparecido. Siguiendo al pie de las letras las indicaciones del personal de salud y mantener las medidas de higiene recomendadas.

**Evitar auto medicarse. No todas las personas, aunque tengan la misma enfermedad, necesitan el mismo tratamiento.**





**Las enfermedades relacionadas con el agua se pueden prevenir si se toman las siguientes medidas para evitar la propagación de los microbios.**



**Lavarse las manos**



**Usar el sanitario**



**Cocer los alimentos**



**Cubrir los alimentos**



**Proteger y desinfectar el agua**

*"Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), con cargo al Convenio "Río Los Baos: Agua y Desarrollo (14-CO1-661)". El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de H+D y no refleja necesariamente la opinión de la AECID".*