



SUS MANIFESTACIONES

HÁBITOS INSALUBRES DE ALIMENTACIÓN

P R E V E N C I O N E S 1

La higiene y la limpieza son las únicas medidas eficaces en la prevención de esta enfermedad. Los alimentos pueden estar contaminados con la bacteria del cólera, porque, con frecuencia, en el campo escasea el agua y los productos agrícolas tienen que regarse con aguas negras. Por ello, las frutas y verduras deben lavarse y desinfectarse muy bien. En el caso de muchos frutos, no basta con pelarlos, porque sus cáscaras no son impermeables. Todos los alimentos deben cocinarse. Por ningún motivo, se consuman alimentos ni bebidas en la calle o en sitios donde no se toman medidas adecuadas de higiene.

P R E V E N C I O N E S 2

El vibrión del cólera sobrevive por períodos de hasta siete días fuera del organismo, especialmente en ambientes húmedos y templados. Así pues, una persona puede transportar esta bacteria en las manos, sin saberlo. Por eso es absolutamente necesario que todas las personas se laven las manos después de ir al baño y antes de cocinar y comer, aunque sólo vayan a consumir una golosina o un helado. También es recomendable que asean diariamente el baño de su casa y que contribuyan a que se mantengan aseados todos los baños de la escuela, el trabajo y los baños públicos que utilizan eventualmente.

S U E F E C T O S O C I O E C O N Ó M I C O

El cólera es una enfermedad endémica en la India y Pakistán, esto es, que se padece con mucha frecuencia en esos países. Cuando una enfermedad se propaga, ocurre una epidemia y, en el caso de que se expanda a varias naciones, se produce una pandemia. La primera gran epidemia de cólera se inició en la India, en 1817. En el siglo XIX, el cólera solía diseminarse rápidamente de la India a muchos otros países del mundo. Durante la primera mitad del siglo XX, las naciones asiáticas fueron las más afectadas por esta enfermedad. En 1991 surgió en Perú una de las más graves pandemias de cólera en Sudamérica. Debido a que este padecimiento se presenta por insalubridad, las naciones en vías de desarrollo, especialmente las tropicales, son las de mayor riesgo. Los efectos socioeconómicos más lamentables de una epidemia son los siguientes: a) cunde el pánico entre la población; b) los ancianos y las personas más débiles pueden no sobrevivir al tratamiento; c) la economía se ve afectada, porque los enfermos dejan de trabajar y su tratamiento tiene un costo; d) disminuye considerablemente el turismo, y e) los productos agrícolas que se exportan pueden ser devueltos.

E L C Ó L E R A

El cólera, también conocido como cólera morbo, es una enfermedad intestinal, infecciosa y aguda, producida por una bacteria, que es un bacilo llamado vibrión colérico. Se denomina enfermedad aguda, a la que es de evolución rápida. Generalmente no se contrae por convivir con un enfermo, sino al comer alimentos o tomar bebidas contaminados con esta bacteria; o al entrar en contacto con ésta, por no lavarse muy bien las manos, antes de cocinar y comer, o después de ir al baño, o por tocar muebles u objetos en baños sucios, donde halla heces contaminadas.

El vibrión colérico fue descubierto en 1883, por el médico y bacteriólogo alemán Robert Koch (1843-1910), quien obtuvo el Premio Nobel de Fisiología y Medicina en 1905.

En el cuadro de esta monografía, titulado Sus Manifestaciones, se mencionan los síntomas de esta enfermedad, que se presentan de seis a cuarenta y ocho horas, después de que se ha ingerido el bacilo en una bebida o alimento, debido a que ésta es la duración de su período de incubación. También se detalla el tratamiento de la enfermedad. Sólo falta añadir aquí que existe una vacuna contra el cólera, que confiere una resistencia a la infección, de tres a seis meses de duración.

La pérdida de agua por heces, durante una diarrea abundante, puede alcanzar cantidades de 15 a 24 litros por día, así que la deshidratación del enfermo se presenta con extrema rapidez. Sin embargo, sólo mueren menos del 1% de los enfermos de cólera, que son atendido oportunamente, en tanto que entre los pacientes que no reciben cuidados médicos, la mortandad llega a alcanzar hasta un 60%, sobre todo en niños menores de 5 años que están desnutridos.

En las ilustraciones del anverso se muestra lo siguiente:

- Un enfermo de cólera hospitalizado, a quien se le administra suero por vía intravenosa, debido a que su estado es sumamente grave.
- Una mujer que da suero vida oral a su pequeño, porque tiene diarrea. Con esta medida, evita oportunamente la deshidratación de su hijo.
- Un mercado callejero, donde se venden alimentos y bebidas, listos para consumirse. Aunque tengan buen aspecto, olor y sabor, es recomendable no consumirlos, porque estos puestos no cuentan con agua corriente, donde los vendedores puedan lavarse las manos y lavar los alimentos y los trastes que utilizan para preparar y servir la comida. Los hábitos de estas personas son tan antihigiénicos, que tocan el dinero y otras cosas sucias, al mismo tiempo que manipulan los alimentos. Además, es altamente probable que no desinfecten el agua, las frutas ni las verduras que utilizan.

La higiene es uno de los hábitos más elementales para conservar la salud. Pero es en la prevención de enfermedades gastrointestinales, como el cólera, en la que más adecuadas y estrictas medidas de higiene y limpieza deben observarse.

A G U A C O N T A M I N A D A

La bacteria del cólera se encuentra en las heces de los enfermos. Sobrevive en el agua limpia unas cuantas horas, y hasta varias semanas, en aguas contaminadas con materiales orgánicos. En los sitios donde no se cuenta con sistemas eficaces de distribución de agua potable y alcantarillado, el agua limpia se contamina frecuentemente con las aguas negras, por lo que se corre el riesgo de propagación del cólera. La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que el 78% de la población de los países en vías de desarrollo utiliza agua de la que no tiene absoluta garantía de que es potable, y el 85% no dispone de un sistema de tratamiento de aguas residuales. La mejor medida de prevención del cólera es la desinfección del agua. Si está demasiado turbia o sucia, primero debe filtrarse con un paño limpio, para quitarle toda la tierra y la basura. Después se desinfecta, utilizando alguno de los siguientes métodos: a) Se hierve, y b) se somete a un tratamiento químico con cloro, yodo o cualquiera de los productos que se venden en el mercado, ya sea como tabletas o en presentación líquida. Despues de desinfectar el agua, debe guardarse en recipientes limpios y cerrarlos muy bien.

S U S M A N I F E S T A C I O N E S

El cólera se contrae al comer o beber cualquier producto contaminado por el vibrión colérico. Una vez ingerido, el bacilo se instala en el intestino, donde empieza a liberar unas toxinas muy poderosas y dañinas, que estimulan la secreción de líquidos. Los síntomas más característicos de la enfermedad son intensos vómitos, diarreas y cólicos. A veces, el paciente también sufre calambres musculares muy dolorosos; se deprime y le baja la temperatura. El enfermo adelgaza rápidamente y le da mucha sed, debido a la excesiva pérdida de líquidos. Si no recibe atención médica inmediata, puede presentar una deshidratación tan severa, que lo conduzca a la muerte, en menos de veinticuatro horas. Un enfermo de cólera que es atendido debida y prontamente queda a salvo de perder la vida, y casi todos los pacientes se alivian entre los tres y los seis días, después de haber enfermado. El tratamiento consiste en la rehidratación, es decir, la reposición oral o intravenosa de los líquidos y las sales minerales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y las instituciones públicas de salud vigilan que siempre se disponga de cantidades suficientes de suero vida oral, que contiene sodio, potasio, cloro, bicarbonato y glucosa, para administrarlos a los enfermos de cólera.