

- Comunicado
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-



## Incluye

- Fotografía

30 Marzo, 2026

Durante la Semana Santa, muchas personas aprovechan el descanso para salir de viaje y no puede faltar el consumo de alimentos fuera de casa. En ese sentido, es vital prevenir el riesgo de infecciones intestinales si no se toman las medidas adecuadas de higiene.

Ante ello, se comparten algunas recomendaciones para prevenir enfermedades y proteger la salud durante esta temporada.

Una de las principales recomendaciones es practicar el lavado de manos con agua y jabón durante al

menos 20 segundos, especialmente antes de comer o después de ir al baño.

En caso de no contar con agua y jabón, también se puede utilizar una solución a base de alcohol para la higiene de manos.

Asimismo, cuando las personas consumen alimentos en la calle es importante observar las condiciones de higiene del lugar.

Se recomienda verificar que quienes preparan los alimentos mantengan buenas prácticas de limpieza y que los productos se vean frescos.

Percibir el aroma de los alimentos también puede ayudar a identificar si se encuentran en buen estado. En el caso de los mariscos, es fundamental asegurarse de que sean frescos y que no presenten olores desagradables.

De igual manera, si se consumen frutas y verduras, se recomienda lavarlas con agua segura o potable. Algunos productos que se comen con cáscara deben lavarse con agua y jabón para reducir el riesgo de contaminación.

Las infecciones intestinales pueden provocar síntomas como dolor abdominal, diarrea, náuseas y vómitos.

Estas enfermedades son causadas por microorganismos como bacterias, virus o parásitos, y una de sus principales complicaciones es la deshidratación.

Por esta razón, si una persona presenta estos síntomas es importante mantener una adecuada hidratación. Se pueden consumir líquidos como agua, jugos, sopas, frutas, leche o café para ayudar al organismo a recuperar los líquidos perdidos.

En el caso de los niños menores de seis meses se recomienda no suspender la lactancia materna, mientras que los mayores deben continuar con su alimentación habitual y aumentar el consumo de líquidos.

Los grupos más vulnerables a estas enfermedades son los niños menores de cinco años, las personas de la tercera edad y las mujeres embarazadas, por lo que es importante prestar especial atención a su hidratación.

Entre las señales de deshidratación se encuentran la sed intensa y cambios en los ojos. En el caso de los niños, se debe observar si lloran con lágrimas o sin ellas, ya que esto puede ser un indicador de falta de líquidos en el cuerpo.

Si la diarrea persiste o los síntomas empeoran, se recomienda acudir al servicio de salud más cercano para recibir atención médica oportuna.

Con medidas sencillas de higiene y cuidado en el consumo de alimentos, es posible prevenir las infecciones intestinales y disfrutar de forma segura las actividades de la temporada.

DESCARGAR ARCHIVOS (XLS y/o CSV)  
FOTOGRAFÍAS

- #MSPAS
- 

**Source URL:**

*<http://209.126.109.93/comunicado/disfruta-la-semana-santa-con-salud-consejos-para-evitar-infecciones-intestinales>*

**List of links present in page**

- <http://209.126.109.93/comunicado>
- <http://209.126.109.93/ministerio-de-salud-publica-y-asistencia-social-mspas>
- <http://209.126.109.93/fotografia>
- <http://209.126.109.93/mspas-0>