

# Cólera

Es una enfermedad diarreica aguda causada por la bacteria *Vibrio cholerae*, se transmite al ingerir agua y alimentos contaminados por este microorganismo.



## ¿Cuáles son sus Síntomas?

- **Dolores de barriga** (abdominal).
- **Diarrea líquida y abundante** (más de 5 evacuaciones en un día)
- **Vómito intenso**, lo que provoca una rápida pérdida de agua y electrolitos, ocasionando una rápida deshidratación.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN



- **Lavarse las manos con agua y jabón** antes de preparar los alimentos, de comer y después de ir al baño.
- **Lavar bien las frutas y verduras con agua purificada.**
- **Consumir alimentos bien cocidos.**
- **Beber solo agua hervida o purificada.**
- **No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas.** Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocidos y perecederos.



## Para mantenerse **HIDRATADO**

es importante tomar Vida Suero Oral (VSO), hasta que la diarrea o el vómito desaparezcan.

Evita la administración de remedios caseros y la automedicación.  
Acude de inmediato a la unidad de salud más cercana



**SALUD**

SECRETARÍA DE SALUD



**SESA**  
SERVICIOS ESTATALES DE SALUD

# Evita enfermedades Diarreicas



Lava tus manos con agua y jabón antes de preparar y consumir alimentos

Utiliza agua embotellada, hervida o desinfectada para beber y/o preparar los alimentos

Lava y desinfecta verduras y frutas con agua clorada o plata coloidal antes de consumirlas

Consume alimentos preparados que están bien cocidos y calientes al momento de servirse

Revisa que los pescados, mariscos y carnes rojas estén frescos para evitar una infección intestinal

Evita consumir alimentos en la calle, ya que el polvo los contamina y el calor los descompone rápidamente

En caso de diarrea ofrece y/o bebe Vida Suero Oral y acude inmediatamente a la Unidad de Salud más cercana, para recibir atención médica



[QROO.gob.mx/sesa](http://QROO.gob.mx/sesa)



Secretaría de Salud  
de Quintana Roo



@SESA\_QROO



## Vida Suero Oral (VSO)

Es una fórmula en polvo que se utiliza para rehidratar diarrea o el vómito.

### Preparación, uso y conservación de VSO:

Antes de preparar el sobre de VSO, es muy importante lavar con agua y jabón la manos, el recipiente y los utensilios necesarios.

**1 Preparación:** Agregar en un litro de agua embotellada, hervida o desinfectada, el polvo del sobre de VSO y revolver hasta que se disuelva. Si no se disuelve bien, tírelo y prepare uno nuevo.

**2 Uso:** Administre VSO a libre demanda y después de cada diarrea o vómito, dar a cucharadas o sorbos pequeños, media taza a niñas y niños menores de un año y a los mayores de un año, una taza.

**3 Conservación:** Tape el recipiente y déjelo a temperatura ambiente.

Si continúa la **diarrea y el vómito**, asista de **inmediato** a su **unidad de salud**

**Recuerde:** El Vida Suero Oral preparado sólo dura **24 horas** por lo que transcurrido este tiempo se debe tirar y preparar uno nuevo.