

# DIARREAS DE VERANO, ENFERMEDADES POR ALIMENTOS

## DIARREAS EN VERANO

Es muy común cuando comienza la temporada de verano nos enfermamos del estómago por que algo nos cayó mal. Una de las causas de este hecho es que producto del calor se desarrollen con más facilidad algunos microorganismos en nuestras comidas que nos provocan diarrea, vómitos, dolor de cabeza y fiebre entre otros síntomas. Lo más difícil es identificar que tipo de microorganismo nos ataco, pero lo más sencillo es prevenir estas enfermedades producidas por los alimentos (ETA), a través de modos básicos de higiene, conservación y limpieza de los alimentos que consumimos diariamente.

## ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS (ETA)

Para entender un poco mejor el concepto de "ETA" podemos definirlo como aquellas enfermedades que se originan por la ingestión de alimentos infectados con agentes contaminantes en cantidades suficientes para afectar la salud del consumidor. Sean sólidos naturales, preparados, o bebidas simples como el agua. Los alimentos pueden originar dolencias provocadas por patógenos, tales como bacterias, virus, hongos, parásitos o componentes químicos, que se encuentran en su interior.

La mayoría de las infecciones transmitidas por los alimentos comúnmente reconocidas son las que son ocasionadas por las bacterias *Campylobacter*, *Salmonella* y la *E. Coli* y por un grupo de virus llamados calicivirus, conocido también como virus de o parecidos al Norwalk.

*Campylobacter* es un patógeno bacteriano que ocasiona fiebre, diarrea y calambres abdominales. Estas bacterias viven en los intestinos de aves saludables y la mayor parte de la carne de pollo cruda la contiene. Por lo tanto su transmisión se relaciona con el consumo de carnes crudas o no cocinadas adecuadamente.

*Salmonella* es también una bacteria que está propagada en los intestinos de las aves, reptiles y mamíferos. La enfermedad llamada *Salmonelosis* produce fiebre, diarrea y calambres abdominales. En las personas de mayor edad, con bajas defensas, los niños y embarazadas puede invadir la corriente sanguínea y ocasionar infecciones que ponen en peligro la vida. Su transmisión es por la ingestión de carnes mal cocidas o verduras regadas y contaminadas con aguas sucias.

*Echerichia coli* es un patógeno bacteriano que tiene un reservorio en el ganado vacuno y otros animales similares. Su transmisión es por el consumo de alimentos o agua que ha sido contaminada con heces de vaca. Produce a menudo una diarrea aguda y sanguinolenta y calambres abdominales dolorosos, sin mucha fiebre. En 3% a 5% de los casos, puede ocurrir una complicación llamada síndrome hemolítico urémico (SHU) varias semanas después de los síntomas iniciales. Esta complicación aguda incluye anemia temporal, abundante sangrado y falla renal.

Calicivirus, o el virus parecido al Norwalk es un caso muy común de enfermedad transmitida por los alimentos, aunque rara vez se diagnostica. Ocasiona una enfermedad gastrointestinal aguda, con más vómitos que diarrea, que se resuelve en dos días. Se propagan principalmente de una persona infectada a otra.

Existen otras enfermedades que también se transmiten por los alimentos como *Shigella*, hepatitis A, y los parásitos *Giardia lamblia* y *Cryptosporidia*. Algunas enfermedades transmitidas por los alimentos son ocasionadas por la presencia de una toxina que fue producida por un microbio en el alimento. Por ejemplo, la bacteria *Staphylococcus aureus* puede crecer en algunos alimentos y producir una toxina que ocasiona vómitos intensos. La enfermedad rara, pero mortífera, del botulismo ocurre cuando la bacteria *Clostridium botulinum* crece y produce una toxina parálitica poderosa en los alimentos. Estas toxinas pueden producir enfermedad aun cuando los microbios que la produjeron hayan desaparecido. Otra forma de contagio es cuando se añade un plaguicida sin darse cuenta a un alimento o si sustancias naturalmente venenosas que se utilizan para preparar una comida.

## PRINCIPALES CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS (ETA)

La Organización mundial de la Salud (OMS) ha señalado que las principales causas de las enfermedades por transmisión alimentaria son:

- Refrigeración inadecuada (mayor de 5° C), conservación de alimentos en recipientes muy grandes o alimentos dejados a temperatura ambiente.
- Intervalo de varias horas entre preparación y consumo de los alimentos.
- Cocción insuficiente, es decir, servir alimentos semi crudos.
- Conservación en caliente a temperatura inadecuada menor de 60° C.
- Manipulación de alimentos por personas infectadas.
- Uso de alimentos crudos contaminados.
- Contaminación cruzada (alimento crudo &ndash; alimento cocido).
- Falta de limpieza del equipo y utensilios de cocina.
- Frutas y verduras regadas con aguas contaminadas por estiércol de animales o alcantarillado humano.
- Consumo de alimentos crudos de origen animal son los que tienen más probabilidad de estar contaminados (Carnes de vacuno, pollo, huevos, mariscos y leches no pasteurizadas).

## PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS (ETA)

Existen muchas formas de reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos como:

1. Higiene personal: Las manos son el principal punto de contacto entre el alimento y el ser humano, por ello un buen lavado de manos es la forma más efectiva de prevenir un ETA.
2. Higiene de los alimentos: Se refiere a la limpieza de estos en todas las etapas por las cuales pasa antes de llegar al consumidor, es decir, al comprar, preparar, almacenar y consumir los alimentos.

### a) Compra:

- Seleccionar las frutas y verduras que están frescas y limpias.
- Las carnes y pescados deben tener consistencia firme y olor agradable.
- Los productos envasados deben tener fecha de elaboración y vencimiento vigente.
- Las conservas deben estar en buen estado, sin golpes, hinchadas, hundidas u oxidadas. - Los alimentos sean de locales autorizados.

### b) Preparación:

- El lugar de preparación de los alimentos debe estar limpio y los utensilios de cocina también.
- No utilizar el mismo utensilio de cocina para alimentos crudos y cocidos sin lavarlos antes.
- Utilizar un termómetro para medir la temperatura interna de la carne es una buena forma de asegurarse de que está suficientemente cocinada para matar las bacterias.
- Lavar y desinfectar los alimentos que se consumen crudos ( ejemplo: Lechuga)

### c) Almacenamiento:

- Los alimentos no perecibles se deben guardar en envases con tapa en estantes alejadas del suelo, en un lugar fresco, seco, bien ventilado, limpio y libre de insectos y roedores.

- Los alimentos frescos se deben guardar en el refrigerador (0° - 5°C) y los alimentos congelados en el freezer (- 18°C).
- d) Consumo: · Al consumir los alimentos la persona debe tener las manos y la ropa limpia.
- La mesa, los platos y los utensilios donde se va a comer deben estar limpios.
  - Rechazar los alimentos que presenten alguna señal de descomposición.

Si presenta alguna enfermedad diarreica de mas de tres días y síntomas asociados como fiebre elevada, sangre en las deposiciones, vómitos prolongados, disminución en la orina, boca seca y mareos, consulte al medico para aliviar los síntomas y consulte a su nutricionista para que le indique una dieta adecuada para estos casos.