



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA



AUTORES: Personal adjunto a la coordinación de investigación

Muchas enfermedades son causadas por la ingesta de alimentos contaminados por bacterias, virus y con menor frecuencia, parásitos o sustancias químicas, contribuyendo considerablemente a la carga mundial de morbilidad y mortalidad. Dicha contaminación se produce en cualquier etapa de la cadena de producción, almacenamiento, suministro y consumo de estos; puede ser en el agua, el suelo o el aire. Como ejemplo, carne cruda mientras se mata al animal, frutas y verduras mientras crecen o se procesan, o alimentos refrigerados y luego almacenados en lugares calurosos. La contaminación también puede ocurrir en la cocina, si se dejan los alimentos a temperatura ambiente más de dos horas.

En la mayoría de los casos, estas enfermedades se manifiestan con problemas gastrointestinales y diarrea, lo que constituye un inconveniente importante en todos los países del mundo, aunque la mayor proporción recae sobre los países de ingresos bajos y medianos y sobre los niños menores de 5 años. También se pueden producir síntomas neurológicos, ginecológicos e inmunológicos.

Millones de personas se enferman anualmente por consumir alimentos contaminados, los síntomas de enfermedades transmitidas por los alimentos dependen de la causa, pueden ser leves o severos, por lo general incluyen: malestar estomacal, cólicos abdominales, náuseas y vómitos, diarrea, fiebre, deshidratación y otros. En la mayoría de los casos las enfermedades transmitidas por los alimentos, son agudas, es decir que ocurren de repente, duran poco tiempo y mejoran por sí mismas, salvo que el sistema inmunitario este debilitado.





Un sistema inmunitario en buen funcionamiento trabaja rápidamente para eliminar las infecciones y otros agentes extraños del cuerpo; en otras palabras, si se tienen problemas de salud que debilitan la capacidad del cuerpo para combatir los gérmenes y las enfermedades, es más probable que se contraiga una enfermedad transmitida por los alimentos. Si este es el caso, es importante reemplazar los líquidos y electrolitos perdidos para prevenir la deshidratación en caso de diarreas. Si se puede diagnosticar la causa específica, los medicamentos como antibióticos pueden tratarla. Si la enfermedad es grave, probablemente se necesite tratamiento hospitalario.

Hay alimentos con relación más directa que otros, con enfermedades transmitidas por alimentos, entre ellos: carnes rojas y blancas crudas, huevos crudos, lácteos no pasteurizados y mariscos crudos.

Entre las enfermedades de transmisión alimentaria están:

Botulismo, gastroenteritis. Listeriosis, salmonelosis, triquinosis, hepatitis, infección por escherichia coli.

PREVENCIÓN DE LA INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

Hay formas seguras de preparar y guardar alimentos para evitar la Intoxicación alimentaria, entre los consejos importantes se mencionan:

- Lávese cuidadosamente las manos antes de preparar o servir alimentos.
- Cocine los huevos hasta que estén sólidos, no demasiado blandos.
- No coma carne molida, pollo, huevos ni pescado crudos.
- Los perros calientes y las carnes frías se deben calentar al vapor.
- Si cuida a niños pequeños, lávese las manos con frecuencia y deseche los pañales cuidadosamente, de manera que las bacterias no se propaguen a las superficies de los alimentos donde éstos se preparan.
- Use sólo platos y utensilios limpios.
- No consuma alimentos que tengan un olor o inusual o sabor a descompuesto.
- No ponga carne ni pescado cocidos en el mismo plato o recipiente que contenía la carne o el pescado crudos, a menos que el recipiente haya sido bien lavado.
- No consuma alimentos vencidos, alimentos empacados con sellos rotos ni latas con abolladuras o protuberancias.
- Si usted envasa sus propios alimentos en casa, asegúrese de seguir las técnicas de enlatado apropiadas para prevenir el botulismo.
- Mantenga su refrigerador en 40°F o 4.4°C y su congelador a 0°F o -17.7°C.
- Refrigere oportunamente cualquier alimento que no se vaya a comer.
- Las leches, yogures, quesos y demás productos lácteos deben estar pasteurizados.





- No coma alimentos que puedan contener huevos crudos, como algunos aderezos para ensaladas.
- No coma brotes de verduras crudas.
- No coma mariscos que hayan estado expuestos a la marea roja.
- Lave todas las frutas, verduras e hierbas crudas con agua corriente y fría.
- No agregue hielo a sus bebidas a menos que sepa que se hizo con agua potable o hervida.
- Beba sólo agua hervida.

Alerta, si se enferma después de comer y otras personas cercanas pueden haber consumido el mismo alimento, hágaselos saber. Si piensa que el alimento estaba contaminado cuando usted lo compró en una tienda o restaurante, comente este hecho al personal de estos lugares y a la Secretaría de Salud local.

