

Vivir con salud

Gastroenteritis, más frecuentes en verano



La falta de higiene, la mala conservación y una manipulación incorrecta de los alimentos en cualquiera de las etapas (lavado, poco cocinados...) son las causas principales de muchos de los trastornos gastrointestinales que con más frecuencia se producen en verano y que se manifiestan con diarreas, vómitos, dolor de estómago, retortijones, fiebre, malestar general... En una persona adulta sana los síntomas se manifiestan de una forma leve, sin embargo en niños, embarazadas, en personas de edad avanzada o con las defensas bajas los síntomas pueden ser muy graves.

Los responsables más frecuentes de estas intoxicaciones por alimentos y bebidas en mal estado son determinadas bacterias, como *Salmonella*, *Campylobacter*, *Escherichia coli*, *Listeria*, *Bacillus*, *Staphylococcus*... que se pueden encontrar en carnes, pescados, huevos, verduras, frutas y otros productos.

Durante este trastorno se pierde mucho líquido, es importante reponerlo cuanto antes, y cuando ya se tenga un poco de apetito, comenzar con alimentos como el arroz, patata, plátano...

Cuidados para prevenir las infecciones por alimentos en malas condiciones

- Manipular siempre los alimentos con las manos limpias o cada vez que se cambie de actividad.
- Una vez utilizados los utensilios de cortar la carne o limpiar el pescado, como cuchillos o tablas (preferiblemente que no sea de madera, ya que en las rendijas de los cortes puede alojarse numerosas bacterias), es necesario limpiarlos para no contaminar otros alimentos.
- Los alimentos deben probarte con cucharas, tenedores... , no con la mano
- El papel de celulosa -papel de cocina desechable- es más higiénico que los paños de tela que se utilizan con más frecuencia.
- Las verduras deben lavarse siempre, incluso para desinfectar se pueden añadir unas gotas de lejía o cualquier otro desinfectante (debe utilizarse

lejía que esté indicada para uso alimentario, este dato se menciona en la etiqueta del envase)

- Los alimentos deben estar aislados del medio ambiente, en establecimientos públicos, protegidos por una vitrina y a una temperatura más idónea para conservarlos.
- En el domicilio los alimentos no deben permanecer a temperatura ambiente más de dos horas, pasado ese tiempo deben conservarse en refrigeración.
- Cuanto más crudo esté un alimento mayor es el riesgo de sufrir una intoxicación, ya que los microorganismos que pueden producir la infección, siguen vivos.
- Sacar del congelador los alimentos por la noche y dejarlos en la encimera hasta el día siguiente es una práctica habitual que conlleva un gran riesgo de que se multipliquen los microorganismos.
- La forma correcta de descongelar los alimentos es en el propio frigorífico o en el microondas.

Diarrea del viajero

Una de las infecciones más frecuentes en verano es la diarrea del viajero, afecta generalmente a personas jóvenes y se presenta con un cuadro clínico variable, aunque predominan los dolores abdominales, náuseas, vómitos y fiebre. Se estima que cada año 50 millones de personas viajan de países desarrollados a zonas tropicales o áreas en desarrollo y alrededor de un 40% de ellos desarrollan este trastorno.

Según la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) en su último Congreso (junio 2003), en los últimos años se ha detectado en los países desarrollados un incremento de las infecciones entéricas causadas principalmente por *Salmonella*, *Sigghella* y *Scherichia coli enterohemorrágico*. La infección por esta última se produce a través de carne de bovino, poco cocinada, fundamentalmente en las hamburguesas.

En el 90% de los casos la diarrea del viajero se desarrolla en las dos primeras semanas de estancia en el país de destino, aunque pueden sufrirse diferentes episodios durante el viaje, y el 85% de los pacientes se recupera completamente en menos de cinco días.

En la actualidad no tiene un tratamiento antibiótico específico; es más, algunos estudios señalan que el tratamiento con antibióticos puede empeorar el cuadro aumentando la liberación de las toxinas que desencadenan los síntomas.

Según la SEPD se han identificado tres zonas de riesgo: un área de bajo riesgo - América del Norte, Centroeuropa, Japón y Australia-, una zona de riesgo medio - Sur y Este de Europa- y un área de alto riesgo, donde se registra la cuarta parte de los casos -África, sur de Asia, países de Oriente Medio y Latinoamérica-.

Para visitar alguno de ellos será recomendable e incluso obligatorio hacerlo con alguna de las vacunas contra la fiebre amarilla, tifoidea, cólera, hepatitis, meningitis... Más información en la página del Ministerio de Sanidad, www.msc.es/salud/exterior. En cualquier caso, siempre es conveniente extremar el cuidado de los alimentos en estos países:

- No ingerir verduras crudas y tomar la fruta pelada
- No ingerir moluscos crudos
- Las carnes y pescados deben estar suficientemente cocidos
- Tomar agua embotellada, y no tomar cubitos de hielo. Ofrecen más garantía los refrescos y bebidas calientes, como café o té.
- Cuidado con la repostería y los helados, son fáciles de contaminar
- No tomar leche sin higienizar
- Los condimentos, los picantes... pueden provocar dolores de estómago