



E

Editorial

Intoxicaciones de verano

Durante este periodo las bacterias que causan enfermedades transmitidas por alimentos proliferan con más facilidad, aumentando los riesgos.

El verano trae consigo días soleados y momentos al aire libre, pero también un riesgo latente: el aumento de intoxicaciones alimentarias. Las altas temperaturas aceleran la descomposición de alimentos, propiciando la proliferación de bacterias que pueden generar cuadros severos, desde molestias digestivas hasta hospitalizaciones.

En la región de Antofagasta, las cifras recientes reflejan esta preocupación. Durante enero de este año, la Seremi de Salud reportó 17 brotes de enfermedades transmitidas por alimentos, afectando a 100 personas. Aunque hubo una leve disminución en el número de brotes respecto al mismo período de 2024, la cifra de afectados creció, evidenciando la persistencia del problema. Además, las atenciones de urgencia por cuadros de diarrea aguda sumaron 21.327 casos en las primeras semanas del año.

Los expertos insisten en la necesidad de extremar

Las pupilas muy grandes o muy pequeñas, latidos cardíacos rápidos o muy lentos y respiración rápida o muy lenta, son algunos síntomas.

precauciones. Comprar en comercios establecidos, refrigerar alimentos a menos de 5 °C y lavar frutas y verduras son medidas clave. También es fundamental cocinar pescados y mariscos durante al menos cinco minutos y transportar productos perecibles en coolers con hielo para

evitar la pérdida de la cadena de frío. Ante síntomas como vómitos, diarrea y fiebre, consultar a un médico resulta vital, especialmente para poblaciones vulnerables como niños, adultos mayores y personas inmunodeprimidas. La deshidratación severa y la afectación de órganos vitales pueden ser consecuencias graves de una intoxicación alimentaria.

El verano no tiene por qué ser una temporada de riesgos. Aplicar medidas de higiene con rigor no solo protege nuestra salud, sino que garantiza disfrutar. Cuidar lo que comemos es, en definitiva, cuidar de nosotros mismos y nuestras familias.