

## EDITORIAL

### Enfermedades por alimentos

**E**l 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.

La semana pasada los servicios de urgencia de Tarapacá reportaron un leve aumento de las consultas por trastornos digestivos, pese a que la Seremi de Salud reveló que existe una disminución de los brotes ETA durante 2025. Como se esperaba, la mayoría de los casos se relacionó con el consumo de mariscos y pescados crudos.

La autoridad sanitaria comentó que uno de los riesgos aparece al consumir productos de dudosa procedencia, sobre todo aquellos comercializados de manera informal en la

vía pública o en las playas, algo que lamentablemente se ha transformado en una constante en Iquique.

Los expertos insisten en la necesidad de extremar precauciones. Comprar en



**Uno de los riesgos aparece al consumir productos de dudosa procedencia, sobre todo aquellos comercializados de manera informal en la vía pública o en las playas”.**

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.

Por eso, más allá de las cifras y el constante llamado de las autoridades, lo principal es el autocuidado. Es la forma más efectiva de evitar este tipo de enfermedades.