

## Ojo con las infecciones gastrointestinales en verano

¿Le ha pasado que estos días escucha a más personas enfermas de la guata? Preste atención, porque el calor acelera la descomposición de los alimentos y eleva el riesgo de sufrir infecciones gastrointestinales. Estas enfermedades, causadas por bacterias, afectan especialmente a quienes no toman precauciones en la manipulación y almacenamiento de sus comidas durante esta temporada.

Las infecciones transmitidas por alimentos son enfermedades que resultan de la ingesta de productos

que están contaminados por microorganismos como Estafilococo, Escherichia Coli y/o Salmonella, entre otros.

El nutriólogo de Clínica INDISA, Christian Andrade, señala que "las intoxicaciones alimentarias suelen originarse por una manipulación poco higiénica de los alimentos, el consumo de productos crudos o mal cocidos, y la ruptura de la cadena de frío. En verano, las altas temperaturas favorecen la proliferación de estas bacterias, por lo que aumenta el riesgo de enfermarse".

En estas fechas, el es-

pecialista recomienda poner especial atención en el cuidado y conservación de las carnes rojas y blancas, pescados, mariscos, productos con huevo y lácteos.

### Síntomas y grupos de riesgo

Entre los síntomas más comunes, se encuentran:

- \* Diarrea
- \* Vómitos
- \* Dolor abdominal
- \* Fiebre

A pesar de que los males, a raíz de una infección gastrointestinal, desaparecen rápidamente, el nutriólogo de INDISA señala que "si los síntomas

persisten por más de 24 horas o se presentan señales de deshidratación, se debe acudir al servicio de urgencias".

Además, destaca que se debe poner especial atención a los pacientes de riesgo, como niños menores de 5 años, adultos mayores o personas con el sistema inmunitario debilitado, quienes son más vulnerables a sufrir complicaciones.

"Los niños y las personas mayores de 65 años tienden a sufrir deshidratación dentro de las primeras dos horas, por lo tanto, si tienen más de tres o cuatro vómitos y

una piel muy deshidratada, es recomendable que vayan a un servicio médico para recibir tratamiento antibiótico", indicó el nutriólogo de INDISA.

### Medidas de prevención

Para evitar contraer una infección gastrointestinal, INDISA entrega las siguientes recomendaciones:

- \* Realizar un correcto lavado de manos antes de manipular los alimentos.
- \* Limpiar superficies y utensilios.
- \* Cocinar bien las comidas.
- \* Evitar dejar la comida a temperatura ambiente.
- \* Refrigerar los alimentos a temperatura adecuada.