

**LA DISCUSIÓN**  
 diario@ladiscusion.cl  
 FOTOS: LA DISCUSIÓN

ALTAS TEMPERATURAS SE MANTIENEN ESTA SEMANA EN ÑUBLE

# Sigue el calor: Llamam a prevenir enfermedades alimentarias

**L**as Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA) aumentan durante la temporada de calor, por lo que es clave adoptar medidas de higiene y seguridad alimentaria. Por ello, desde el Servicio de Salud Ñuble brindaron distintos consejos, en el marco de la Campaña de Verano 2025, para evitar cuadros gastrointestinales severos y otras complicaciones de salud.

Las ETA son causadas por el consumo de alimentos o agua contaminados con microorganismos patógenos como bacterias, virus y parásitos. Los productos más frecuentemente involucrados en brotes de estas patologías incluyen pescados, platos preparados, huevos, carnes y productos derivados de ésta.

“En verano, las altas temperaturas aceleran la descomposición de los alimentos, aumentando el riesgo de intoxicaciones. Para evitarlas, es importante mantener los productos refrigerados, lavar bien frutas y verduras antes de consumirlas y no dejar comidas preparadas fuera del refrigerador por mucho tiempo. Además, se recomienda optar por comidas livianas, hidratarse con agua y evitar el exceso de azúcares y grasas”, precisó el Subdirector de Gestión Asistencial del SSÑ, Dr. Max Besser Valenzuela.

Asimismo, el especialista añadió: “Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos pueden prevenirse con acciones simples pero fundamentales. Por ello, reforzamos el llamado a la comunidad a extremar los cuidados, manteniendo la higiene en la preparación y conservación de los alimentos para proteger la salud de nuestras familias”.

## Síntomas y recomendaciones

Es fundamental manipular los alimentos de manera segura y comprarlos en establecimientos autorizados, verificando su fecha de vencimiento y

Frenta a las altas temperaturas es clave adoptar medidas de higiene y seguridad alimentaria.



condiciones de almacenamiento.

“Los síntomas de la intoxicación alimentaria varían con la fuente de contaminación, actualmente la primera causa de esto son el consumo de pescados y mariscos, seguido por comer platos preparados. Si estos productos no cumplieron con una cadena de elaboración y conservación segura, nos pueden producir una intoxicación alimentaria, cuyos síntomas inicialmente pueden ser dolor abdominal, náuseas; vómitos;

diarrea, a veces con sangre y en algunos casos fiebre, cuando los síntomas persisten además podemos presentar deshidratación. Si la persona presenta signos de deshidratación severa, como mareos o confusión, fatiga, orina oscura o sed excesiva, debe buscar atención médica”, indicó el Enfermero Coordinador de la Red de Urgencia Hospitalaria y APS del SSÑ, Luis Medina Saldías.

El profesional agregó: “Si la sintomatología inicial persiste o aumenta

en su intensidad, se debe acudir de inmediato al Servicio de Urgencia de Atención Primaria más cercano, donde los equipos de salud evaluarán al paciente y determinarán el tratamiento adecuado o su derivación a un centro de mayor complejidad si es necesario”.

Los grupos de alto riesgo ante estas patologías incluyen a adultos mayores, bebés y niños pequeños, personas con patologías crónicas y mujeres embarazadas.



Las altas temperaturas aceleran la descomposición de los alimentos, aumentando el riesgo de intoxicaciones”

**DR. MAX BESSER**  
 SUBDIRECTOR DE GESTIÓN ASISTENCIAL SSÑ