

Ciencia & Sociedad

1 de 10

personas enferma a causa del consumo de alimento o agua en mal estado cada año, según las cifras que maneja la Organización Mundial de la Salud.

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

ANTE DÍAS DE CALOR EXTREMO SE ACONSEJA TAMBIÉN EXTREMAR LOS CUIDADOS

Intoxicaciones alimentarias: un riesgo que se exagera durante la temporada estival

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que 1 de 10 personas enferma cada año por ingerir alimentos o agua en mal estado, es en el periodo estival cuando se concentran gran parte de los casos con evidencias que indican que, aunque los números varían, pueden aumentar la incidencia hasta cinco veces en relación a otras estaciones.

Existen distintas intoxicaciones y enfermedades transmitidas por alimentos (ETAs), con diversidad de manifestaciones que van desde lo digestivo a lo neurológico y riesgos que incluso pueden ser letales, pero la característica transversal es su origen en el consumo de un producto contaminado con algún agente que puede ser tanto físico como químico o biológico y que en cierta cantidad es dañino para la salud de las personas, y en el verano hay condiciones ambientales que propician el deterioro de alimentos con proliferación y exposición de patógenos, según explica la urgencióloga Aliosha Sáez, jefa del Servicio de Urgencias de Clínica Biobío.

Riesgo de verano

Y uno de los principales factores de riesgo para la descomposición y contaminación de alimentos son las altas temperaturas y la pérdida de la cadena de frío que advierte que aumenta el crecimiento de bacterias y otros patógenos responsables de ETAs. Así que ante días de calor extremo, como los anunciados para Biobío y otras regiones de la mano con una alerta roja por su intensidad, el peligro se extrema como también deben ser los cuidados y atención. Un panorama estival en que se suman la mayor exposición al ambiente, deficiencias de higienización y hasta falta de acceso a agua potable.

Ante dicho contexto la especialista precisa que en esta temporada "aumentan los síntomas gastrointestinales por intoxicaciones por consumo de alimentos en mal estado".

Dolor abdominal, vómitos, cefalea y decaimiento general suelen presentarse en las ETAs, aunque hay agentes que producen sintomatología más compleja. Es así que algunos casos responden adecuadamente a cuidados básicos y otros que requieren otro tipo de atenciones y tratamientos. Al respecto, pone el acento en que "durante el verano aumenta mucho la



Las altas temperaturas es de los principales factores que propicia la proliferación de patógenos como bacterias en alimentos, cuyo consumo puede causar síntomas y cuadros de diversa complejidad, razón por la que en verano se estima que los casos aumentan cinco veces.

hepatitis A", inflamación del hígado que podría ser grave y se produce tras ingerir alimentos o agua con el virus, "por lo tanto, en caso de vómitos muy profusos, coloración amarilla de la piel o en los ojos, y diarrea que impida una correcta hidratación, las personas deben consultar en un servicio de

urgencia, y sobre todo pacientes de la población de riesgo que son niños, personas mayores y embarazadas".

Además, se debe tener presente que los síntomas pueden aparecer a las horas del consumo del alimento en mal estado, pero también dos a tres días posteriores.

Mayor susceptibilidad

Eventualmente todo producto podría contaminarse, pero algunos revisten mayor riesgo porque también precisan mayores cuidados de conservación en frío.

"Los alimentos que son más susceptibles de alterarse y contaminarse son aquellos con alto contenido de agua y alto contenido proteico como jamón, mayonesa, carnes de vacuno, ave, pescado, cremas, lácteos, entre otros", resalta el nutricionista Rodrigo Buh-ring, director de Escuela de Pregrado de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc).

También aclara que determinan-te en la proliferación de patógenos como una bacteria, además del ca-



FOTO: JCC

lor, es el tiempo. Por tanto, ante una más prolongada exposición a la pérdida de cadena de frío y altas temperaturas es mayor el crecimiento y nocividad del alimento.

Mientras que en el caso de frutas y verduras, que también recomienda a mantener a bajas temperaturas para mantener su calidad e inocuidad, existe probabilidad de contaminación por distintos elementos relacionados con su cultivo y cosecha que requieren que sean adecuadamente lavadas y sanitizadas con agua.

Más inocuidad y menos riesgos

Al reconocer los factores de contaminación y descomposición de alimentos se evidencian las oportunidades de prevención de ETAs.

La urgencióloga Aliosha Sáez enfatiza que una clave para que los alimentos perduren y evitar riesgos es evitar la exposición a las altas temperaturas del ambiente y mantener la cadena de frío mediante refrigeración a nivel doméstico, o bien utilizar artículos que permitan el transporte y mantención con hielo y bajas temperaturas en casos de paseos, como son los coolers.

“Las temperaturas seguras de transporte de alimentos en condición de refrigeración es por debajo de los 5°C, que es la temperatura de los alimentos en el refrigerador del hogar. Por sobre esta temperatura, cada minuto genera proliferación de microorganismos”, advierte el nutricionista Rodrigo Buhring.

Cuidados básicos

para prevenir contaminación de alimentos y ETAs es mantener la refrigeración y cadena de frío tanto en hogar como al transportar, además de lavar frutas y verduras, y evitar comprar alimentos en sitios informales.

mos”, advierte el nutricionista Rodrigo Buhring.

Otro cuidado que releva es la manipulación de alimentos, por lo que se vuelve crucial lavar en el hogar frutas y verduras para asegurar el acceso a agua potable. Además, transportar alimentos como carnes cocidas es una forma de reforzar la conservación en frío.

En caso de compra o consumo de alimentos fuera del hogar los cuidados también deben extremarse.

Define como fundamental el comprar en locales establecidos y evitar la venta ambulante, sean envasados como preparados listos para el consumo como “cachitos de manjar”, ensaladas de frutas o ceviches. “En estos casos no se sabe si se manipula higiénicamente a los alimentos o se mantuvo la cadena de frío en la elaboración y transporte, o si se sanitizan las frutas”, aclara el académico.

“Si se consumen alimentos en restaurantes, patios de comida o food trucks se pueden evaluar algunas condiciones básicas de higiene en la manipulación: por ejemplo, que no se manipulen alimentos y dinero a la vez; que se utilicen guantes en la manipulación, cofia y mascarilla; y que se observe una limpieza adecuada del establecimiento y disponibilidad de agua potable, entre otros”, cierra.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl

