

Chicha y empanada sin peligro:

# Cómo prevenir intoxicaciones en estas Fiestas Patrias XL

- Disfruta de las tradiciones chilenas sin poner en riesgo tu salud. Te contamos cómo evitar las intoxicaciones alimentarias más comunes en esta celebración.

Las celebraciones del 18 de septiembre son un momento de alegría y festividad, pero también pueden traer riesgos de intoxicaciones alimentarias. Es más, datos del Ministerio de Salud demuestran que las semanas adyacentes a las Fiestas Patrias traen consigo un aumento en los casos de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA).

El consumo de alimentos y bebidas en lugares que no garantizan condiciones sanitarias adecuadas expone a las personas a un alto riesgo de intoxicación. Bacterias, virus y otros microorganismos presentes en los alimentos contaminados son los principales responsables de estas dolencias. Por eso, es fundamental ser cuidadosos al elegir dónde comemos y bebemos.

## RIESGOS COMUNES

Disfrutar de la comida en las fondas puede ser tentador, pero es importante ser conscientes de los riesgos que esto puede tener. El gastroenterólogo de INDISA, Dr. Freddy Squella, advierte que consumir alimentos en lugares que no cumplen con las normas sanitarias expone a un alto riesgo de intoxicación. Bacterias como Salmonella, E. coli y



Staphylococcus aureus pueden contaminar los alimentos, en especial si no se cocinan de manera adecuada o si se manipulan en condiciones de higiene deficientes. Además, el consumo de alimentos en mal estado o preparados con ingredientes en descomposición puede provocar graves enfermedades.

## SÍNTOMAS

“La manifestación de la intoxicación dependerá de la sustancia ingerida, inhalada o absorbida”, asegura el Dr. Squella. “Sin embargo, hay algunos síntomas generales que suelen aparecer en muchos casos”, agrega.

Vómitos.  
 Náuseas.  
 Diarrea.  
 Dolor abdominal.  
 Sudoración excesiva.  
 Visión borrosa.

Estos síntomas suelen durar un máximo de dos días. Sin embargo, es vital prevenir la deshidratación bebiendo líquidos en sorbos pequeños y frecuentes, y evitar la leche, bebidas gaseosas y el café, además de alimentos picantes, ácidos o grasos.

En caso de que los síntomas hayan pasado, el especialista recomienda incorporar una dieta blanda y de

fácil digestión; sin embargo, si estos persisten o empeoran es crucial acudir a un servicio de urgencia.

## ¿QUÉ HACER?

Para prevenir intoxicaciones, el gastroenterólogo, Dr. Freddy Squella, propone lavarse bien las manos, especialmente después de ir al baño y antes y después de tocar alimentos crudos, utilizando jabón y agua tibia por al menos 20 segundos. Además, destaca la importancia de asegurarse de que todos los utensilios y superficies de cocina estén limpios antes de preparar alimentos.

## RECOMIENDA TAMBIÉN:

Lavar las frutas y hortalizas crudas que no se puedan pelar. Cocinar carnes y mariscos a la temperatura adecuada para eliminar bacterias.

Mantener los alimentos crudos (como pollo,

carne y mariscos) lejos de otros alimentos no cocidos para evitar la contaminación cruzada. Revisar fechas de vencimiento de los productos para asegurarse de que estén en buen estado. Si sobra comida, refrigerar rápidamente en recipientes herméticos. Evitar mezclar comidas que puedan generar dolor o hinchazón.

