

**DINOS
QUE PIENSAS**opinion@estrellaarica.cl[@EstrelladeArica](https://twitter.com/EstrelladeArica)

La Estrella de Arica

Riesgos de consumir carne en lugares no establecidos

Existen infecciones parasitarias y bacterianas que pueden afectar al ser humano por comer carne de cerdo o vacuno y/o sus derivados como longanizas ahumadas, salame, entre otros, que estén crudas o mal cocidas. En las fechas de fiestas Patrias o fiestas costumbristas se puede producir un aumento de las infecciones debido al consumo de carne, por tanto, debemos estar muy atentos y consumir estos alimentos en lugares de conocida procedencia.

Una de las infecciones que se puede adquirir es la Triquinosis, que se produce por el consumo de carne de cerdo cruda o mal cocida contaminada con quistes del parásito *Trichinella spiralis*. Dentro los síntomas que provoca esta enfermedad podemos distinguir dolor de cabeza, fiebre, dolores musculares intensos y, dependiendo del número de larvas ingeridas, puede llegar a comprometer el corazón y diafragma, llegando a producir un paro respiratorio generando la muerte.

Otra infección es la cisticercosis provocada por la *Taenia solium*, se produce por ingerir los huevos de este parásito que pueden estar presente en la carne de cerdo contaminada. En el ser humano se puede desarrollar hasta su estado adulto, alojándose en el intestino delgado y pudiendo llegar a medir entre 3 a 5 metros. Sus huevos pueden ser eliminados al exterior junto con las de-

posiciones, pudiendo permanecer viables e infectantes por más de un año, contaminando aguas, pastos, hortalizas. Posteriormente los cerdos pueden ingerir los pastos contaminados y el embrión que poseen los huevos se aloja en la musculatura del cerdo (*Cysticercus cellulosae*), transformándose en la forma infectante para el ser humano, tiene forma de arroz y es visible a simple vista.

Las personas en el campo lo saben reconocer, llamándole perllilla, sin embargo, esto no justifica el consumo sin inspección médico-veterinaria y venta clandestina, por lo mismo, es necesario conocer la procedencia y certificación de la carne que será consumida en estas fiestas. Otras formas de prevenir estas infecciones es comer la carne bien cocida, tanto de cerdo como de vacuno ya que, también por esta última es posible adquirir otras parasitosis, al manipular la carne cruda y luego tocar otros alimentos o superficies sin lavarse las manos se puede producir contaminación cruzada. Es clave realizar lavado adecuado de utensilios y superficies que han estado en contacto con carne cruda contaminada y asegurarse de cocinar la carne de cerdo y vacuno a temperatura interna de 70° C para eliminar patógenos.

Existen otras parasitosis que el ser humano puede adquirir y que no

son por consumir carne cruda o mal cocida, se trata de la Hidatidosis. Esta es una infección que afecta a los perros, ellos se infectan por comer vísceras crudas infectadas de ganados bovinos u ovinos, pero, el ser humano puede adquirir la hidatidosis al consumir verduras regadas con aguas contaminadas con heces de perros contaminadas con huevos de *Echinococcus granulosus* y también por ingerir huevos del parásito por el contacto con perros por ejemplo con el pelaje y hocico. De ahí la importancia de tener nuestras mascotas con su desparasitación regular y la educación sobre buenas prácticas de manejo.

En resumen, es muy importante comprar carne en establecimientos de confianza, de fuente segura, refrigerar la carne, sino se va a consumir de inmediato congelar, separar la carne de otros alimentos para evitar contaminación cruzada. La higiene de manos, de superficies y utensilios, cocción adecuada, con estos consejos se puede reducir significativamente el riesgo de infecciones y asegurar que tus comidas sean seguras y deliciosas.

Alejandra Soto Labra
Directora de Tecnología Médica
Universidad Andrés Bello, Concepción