

Enfermedades transmitidas por los alimentos (Foodborne Disease)

¿Qué son las enfermedades transmitidas por los alimentos?

La causa de las enfermedades transmitidas por los alimentos (o intoxicación) es el consumo de alimentos o bebidas contaminadas. Son muy comunes: se estima que en Australia se producen unos 5,4 millones de casos cada año.

Hay tres tipos principales de agentes que pueden causar estas enfermedades: bacterias, virus y toxinas que se encuentran en los alimentos (ya sea que ocurran naturalmente o que se introduzcan en el alimento).

La intoxicación se puede producir con cualquier alimento, ya sea elaborado o preparado en el hogar, en la escuela, en el supermercado de la zona, en un local de comidas para llevar o en un restaurante. Si se almacenan y preparan los alimentos de manera apropiada, es posible reducir el riesgo de intoxicación.

¿Cuáles son las causas y los síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos?

La ingestión de alimentos contaminados puede causar diversas enfermedades con síntomas diferentes.

Las causas comunes son:

- bacterias, por ejemplo *Salmonella*, *Campylobacter* y *Listeria*;
- los virus, por ejemplo Norovirus y hepatitis A;
- las toxinas, por ejemplo las toxinas elaboradas por bacterias tales como *Staphylococcus aureus* o *Bacillus cereus* y la ciguatoxina.

Los síntomas varían según la causa, pero pueden incluir diarrea, vómitos, náuseas, dolor de abdomen y fiebre. Otros síntomas pueden incluir dolor de cabeza, ictericia y entumecimiento. Los síntomas pueden tardar unas horas o unos días en aparecer, o aun más, y generalmente duran unos días, a veces más tiempo.

¿Quién está en riesgo?

Todos podemos sufrir de una enfermedad transmitida por los alimentos. No obstante, algunas personas corren mayor riesgo de enfermarse gravemente. Dichas personas incluyen:

- los bebés;
- los ancianos;
- las personas cuyo sistema inmune está debilitado;
- las mujeres embarazadas.

¿Cuál es el tratamiento?

Muchas personas tienen síntomas leves y se recuperan pronto. Las personas con diarrea y vómitos no deben ir al trabajo o a la escuela y deben beber gran cantidad de líquido. Las personas en riesgo de deshidratación, tales como los niños pequeños y los ancianos, deben ver al médico lo antes posible. En general no se necesita tratamiento de antibióticos excepto en los casos más complicados.

¿Cómo puede evitarse?

Higiene

Lávese las manos con agua corriente y jabón por lo menos durante 15 segundos, y séquelas con una toalla limpia cada vez que use el inodoro/retrete, cambie pañales, o antes de comer o preparar alimentos. Si se ve afectado por síntomas de enfermedades transmitidas por los alimentos no prepare alimentos para otras personas.

Control de la temperatura

El almacenamiento de alimentos a la temperatura incorrecta puede provocar la multiplicación de bacterias que causan la intoxicación transmitida por los alimentos; dichas bacterias se desarrollan a temperaturas entre 5°C y 60°C. Como precaución:

- mantenga la temperatura de su refrigeradora a menos de 5°C y compruebe que el aire circule alrededor de los alimentos para mantener una distribución pareja de la temperatura;
- mantenga los alimentos calientes a más de 60°C;
- haga que la totalidad de los alimentos recalentados alcancen rápidamente los 75°C;
- descongele los alimentos congelados en la refrigeradora o en el horno de microondas. Cuanto más tiempo deje los alimentos crudos a la temperatura ambiente, más rápidamente se multiplicarán las bacterias y se podrán formar las toxinas;
- para destruir los gérmenes que se encuentran en los alimentos es preciso cocinarlos muy bien.

Almacenamiento

Los alimentos crudos, tales como la carne, pescado, aves de corral y verduras crudas, pueden contener gran cantidad de bacterias, y pueden ocasionar la contaminación cruzada de los alimentos listos para el consumo si no se los guarda cuidadosamente o si no se los manipula con cuidado. Como precaución:

- cuando almacene alimentos crudos, cúbralos o colóquelos en envases herméticos, y en estantes que estén debajo de los alimentos listos para el consumo, para evitar que se vuelquen partes de los alimentos o que el jugo de la carne gotee encima de los otros alimentos;
- cubra los alimentos antes de guardarlos en la refrigeradora, el congelador y los armarios, para protegerlos contra la contaminación;
- lávese las manos inmediatamente después de manipular alimentos crudos y antes de manipular alimentos cocidos o listos para el consumo;
- use diferentes tablas para cortar, utensilios y platos para los alimentos crudos y para los alimentos listos para el consumo. Si usa la misma tabla para cortar, lávela bien con agua y jabón antes de volver a usarla;

- lave con cuidado las verduras antes de prepararlas y consumirlas;
- almacene cuidadosamente los alimentos, bien alejados de los productos químicos tóxicos, insecticidas, productos de limpieza, etc.;
- no use el mismo repasador para secarse las manos o secar la mesada, y para secar los platos. Lave y seque los repasadores con regularidad;
- lave y desinfecte los trapos de lavar los platos periódicamente, o reemplácelos.

Si duda que un alimento sea de buena calidad o que se pueda comer sin ser nocivo, tírelo a la basura. El viejo dicho vale: "En la duda, abstente".

Para obtener mayor información - Unidades de Salud Pública de Nueva Gales del Sur

Para obtener mayor información, tenga a bien comunicarse con su médico, la unidad de salud pública local o el centro de salud comunitario: busque en las primeras hojas de las Páginas Blancas, bajo la sección "NSW Government" [Gobierno de Nueva Gales del Sur].

Áreas Metropolitanas

| | |
|----------------------|-----------|
| Central Sydney | 9515 3180 |
| South Eastern Sydney | 9382 8333 |
| Northern Sydney | 9477 9400 |
| South Western Sydney | 9828 5944 |
| Western Sydney | 9840 3603 |
| Wentworth | 4734 2022 |

Áreas Rurales

| | |
|-----------------|----------------|
| Central Coast | 4349 4845 |
| Mid North Coast | 6588 2750 |
| Mid Western | 6339 5548 |
| Hunter | 4924 6477 |
| Illawarra | 4255 2200 |
| New England | 6766 2288 |
| Northern Rivers | 6620 7500 |
| Macquarie | 6841 2216 |
| Southern | 4827 3428 |
| Greater Murray | 6021 4799 |
| Far West | (08) 8080 1499 |

NSW Department of Health

73 Miller Street
 North Sydney NSW 2059
 Tel. (02) 9391 9000
 Fax. (02) 9391 9101
 TTY. (02) 9391 9900

Sitio web de NSW Health
www.health.nsw.gov.au