Publicado en Madrid el 03/07/2019

La salmonelosis, líder en el ranking de intoxicaciones alimentarias más frecuentes en verano según mediQuo

La llegada del periodo estival, además de fiestas, vacaciones y mucho calor, trae consigo un gran enemigo: el aumento de las intoxicaciones alimentarias. Según la OMS, cada año, las enfermedades de transmisión alimentaria afectan a una de cada 10 personas, provocan la pérdida de 33 millones de años de vida saludable y producen 420.000 muertes. "Verano y Salmonella son un binomio inseparable cada año", afirma la Dra. Amalia Sánchez López, médico general de mediQuo

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año, las enfermedades de transmisión alimentaria afectan a una de cada 10 personas y provocan la pérdida de 33 millones de años de vida saludable. Además, pueden llegar a ser mortales, especialmente en menores de 5 años. De hecho, cada año se producen 420.000 muertes por esta causa y 1 de cada 3 afecta a niños.

Por ello, la Dra. Amalia Sánchez López, médico general de mediQuo -el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud-, aconseja tener especial cuidado en verano, y explica que hay diversos factores que favorecen estas intoxicaciones y que es necesario conocer y evitar:

"Por un lado, hay una mayor tendencia a comer fuera de casa (barbacoas, picnics etc.), donde los controles de seguridad no son los mismos que en una cocina doméstica", explica la Dra. Sánchez.

Además, las causas naturales así lo favorecen. Es decir, las bacterias, que están presentes en el suelo, el aire o el agua, crecen más rápido en los meses de calor ya que las temperaturas lo propician.

Y, por último, se produce una cierta relajación de las pautas más básicas de manipulación de alimentos. De hecho, según la OCU, el origen de más del 50% de casos de intoxicación alimentaria está en los hogares. "Una de las intoxicaciones alimentarias más frecuentes en los meses de verano es la salmonelosis, pero no es la única", advierte la Dra. Sánchez. También se incrementan los casos de intoxicaciones provocadas por Listeria monocytogenes o Escherichia coli.

Salmonelosis

"Verano y Salmonella son un binomio inseparable cada año", afirma la doctora de mediQuo. Esta bacteria se encuentra de forma natural en el intestino del ser humano y de los animales, por lo que las heces son un foco de contaminación de los alimentos y del agua.

Los alimentos más implicados suelen ser los huevos crudos, en preparaciones como la mayonesa, o poco cocinados (el huevo causa el 23% de las toxiinfecciones alimentarias por salmonella en verano),

aves mal cocidas (este tipo de carne blanca produce el 5% de las intoxicaciones) y alimentos cocinados que se han dejado a temperatura ambiente varias horas.

Diarrea, vómitos, fiebre y dolor de cabeza son algunos de los síntomas de la salmonelosis.

Para evitar los riesgos de salmonelosis a través de los huevos, la Dra. Sánchez recomienda no lavarlos, ya que la cáscara es muy porosa y la humedad facilita la penetración de bacterias en el interior, nunca usar huevos rotos, conservarlos siempre en la nevera y lavar el plato donde se ha batido o manipulado el huevo crudo. En cuanto a la carne, aunque parece obvio, cocinarla bien para asegurarnos de que no queda cruda.

Escherichia coli

Por su parte, la Escherichia coli, está presente sobre todo en carne cruda o poco cocinada, leche cruda o productos frescos crudos.

Los síntomas de la infección por E. coli, normalmente comienzan tres o cuatro días después de la exposición a la bacteria, aunque también pueden aparecer al día siguiente o más de una semana después. Algunos de ellos son diarrea, cólicos abdominales, dolor o sensibilidad y náuseas y vómitos.

Su prevención pasa por someter los alimentos a un proceso de cocción cuidadoso en el que se cocine bien toda la pieza, de forma especial el centro, evitar el consumo de leche no pasteurizada o agua no potable y desinfectar los vegetales que se vayan a tomar crudos.

Listeria monocytogenes

"Esta bacteria se multiplica de forma rápida en alimentos refrigerados y alimentos listos para consumir, como la leche cruda, verduras o productos en conserva", explica la Dra. Sánchez.

La gravedad de una intoxicación y los síntomas que presente una persona dependerán de la cantidad de alimento contaminado ingerido, de la persona y del tipo de organismo que provoque la contaminación.

Los primeros síntomas suelen aparecer entre 2 y 6 horas después de la ingesta. Los más habituales son malestar de estómago, diarrea, fiebre, vómitos, calambres abdominales, deshidratación, debilidad generalizada y dolor de cabeza.

Para la médico general de mediQuo, los mejores métodos de prevención pasan por evitar el almacenamiento prolongado de vegetales (aunque sea a temperaturas de refrigeración), limpiar bien las superficies y utensilios con los que se manipulan los alimentos crudos, cocinar de manera homogénea y mantener una rigurosa higiene de la nevera.

"No podemos controlar las características del ambiente, pero sí los controles de seguridad y las pautas básicas de manipulación de alimentos", afirma la Dra. Sánchez. “Si crees que estás teniendo los primeros síntomas de una intoxicación alimentaria, la mejor recomendación que puedo dar es preguntar en el chat para salir de dudas y poder tomar medidas cuanto antes", recomienda la Dra. Amalia Sánchez López, médico general de mediQuo.

Datos de contacto:
Redacción
91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Nacional Medicina Nutrición Sociedad E-Commerce

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es