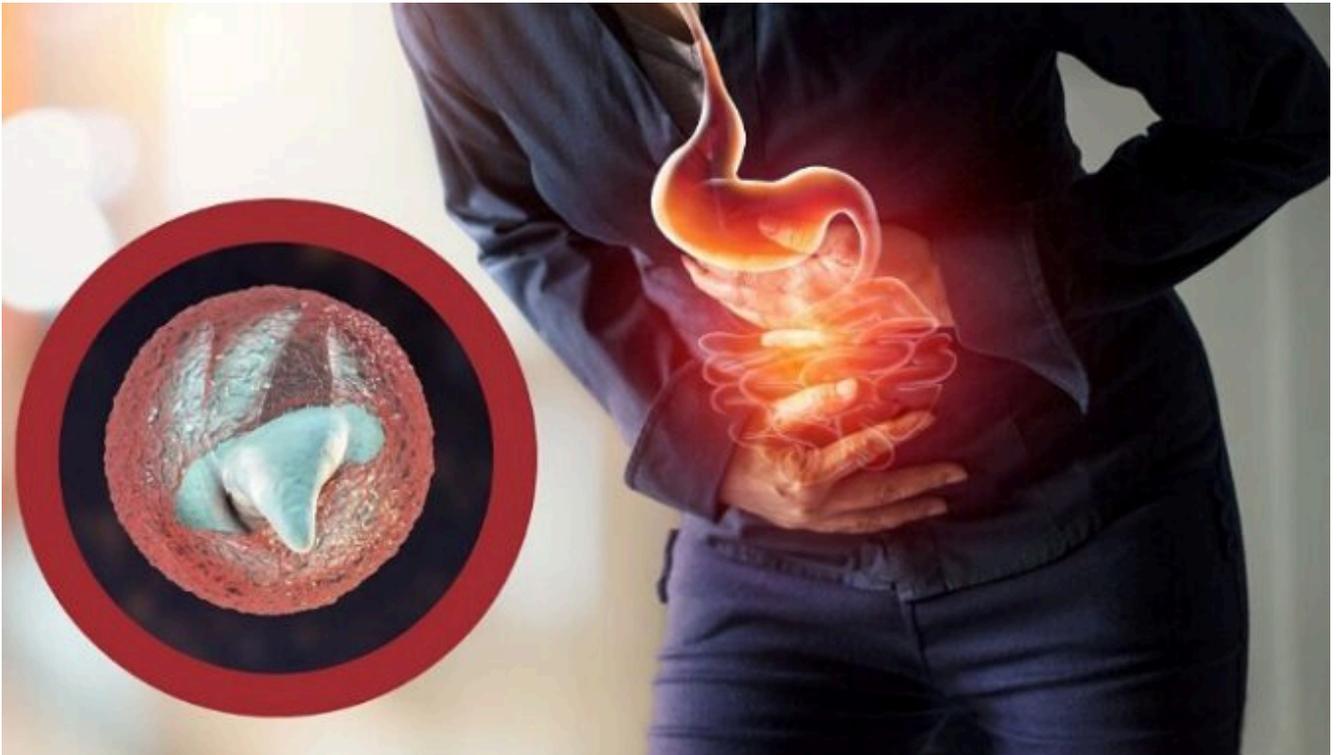


Consejos para prevenir la gastroenteritis aguda en días calurosos

1 febrero, 2024



Fiebre, vómitos y diarrea son los síntomas más frecuentes de la gastroenteritis aguda. Si bien la enfermedad aparece en cualquier época del año, las altas temperaturas inciden para que se propague, especialmente en menores de 5 años y lactantes.

La gastroenteritis es una inflamación del tubo digestivo que puede llevar a una infección viral o bacteriana. El mayor peligro de esta enfermedad es la deshidratación, sobre todo en el caso de bebés, niños pequeños, adultos mayores y personas inmunodeprimidas. Por esto es necesario tomar precauciones al momento de consumir y elaborar los alimentos, además de tomar líquido seguro.

El virus más común que provoca gastroenteritis es el

rotavirus, este es la principal causa de gastroenteritis grave en niños. También puede infectar a adultos expuestos a niños con el virus.

Las bacterias que más usualmente causan gastroenteritis son:

Escherichia coli.

Salmonella

Estafilococo

Campylobacter jejuni

Shigella

Yersinia

La transmisión depende del tipo de virus o de bacteria. Suele adquirirse por el consumo de agua o alimentos contaminados. También puede transmitirse de persona a persona, al entrar en contacto con las deposiciones y el vómito del enfermo.

En cuanto a los síntomas pueden variar pero en general incluyen:

Dolor abdominal

Náuseas

Vómitos

Fiebre (en algunos casos).

¿Cuál es el tratamiento?

El objetivo del tratamiento es prevenir la deshidratación, garantizando que el cuerpo tenga suficiente agua y líquidos. Por ello es importante reponer las pérdidas de líquidos por la diarrea o vómitos, tomando abundante cantidad de agua o sales de rehidratación.

Recomendaciones:

Para niños y niñas

Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses

Lavado de manos antes de preparar comidas y/o mamaderas y promover el hábito de lavado en los niños.

Al manipular frutas y verduras tener especial cuidado con su lavado.

Cocinar bien los alimentos, en especial carnes y huevos.

Usar agua potable y segura para preparar leche en polvo y no dejar sobrantes en mamaderas.

Guardar la comida y asegurarse que se cumpla la cadena de frío.

Evitar que los niños ingieran agua de piletas, lagunas, ríos o mar.

En caso de que el pequeño presente los síntomas más frecuentes (diarrea, vómitos y fiebre), se debe acudir al médico.

Para el público y los viajeros

Asegurarse de que los alimentos estén debidamente cocidos y aún calientes al servirlos.

Evitar la ingesta de leche cruda y los productos elaborados con este tipo de leche. Beba sólo pasteurizada o hervida.

No consumir hielo si no está seguro de que esté hecho con agua potable.

Si el agua potable es de seguridad dudosa, hervirla o, si no fuera posible, purificarla con un desinfectante fiable de

liberación lenta (habitualmente disponible en farmacias).

Lavarse frecuentemente las manos con jabón, en particular después de haber tenido contacto con mascotas, animales de granja o haber ido al baño.

Lavar cuidadosamente las frutas y hortalizas, especialmente si las consume crudas. De ser posible, que los vegetales y las frutas se sean pelados.

Para los manipuladores de alimentos

Tanto los manipuladores de alimentos profesionales como familiares deberían observar cuidadosamente las normas de higiene en la preparación de los alimentos.

Los manipuladores profesionales de alimentos deben notificar inmediatamente a sus empleadores todo episodio de fiebre, diarrea, vómito o lesiones cutáneas infectadas y visibles.

Las “Cinco claves para cultivar frutas y hortalizas más seguras” publicadas por la OMS sirven de base a programas educativos orientados a capacitar a los manipuladores de alimentos e informar a los consumidores.

Las “Cinco Claves” son:

Mantener la higiene.

Separar los alimentos crudos de los cocidos.

Cocer totalmente los alimentos.

Mantener los alimentos a temperaturas seguras.

Utilizar agua e ingredientes crudos seguros.