

Salud brinda recomendaciones para prevenir síndrome urémico hemolítico y enfermedades diarreicas

15 diciembre, 2023



Estas son las enfermedades más frecuentes del verano debido a que el clima favorece la diseminación de las bacterias que las provocan y, con las altas temperaturas, aumenta el riesgo de deshidratación. En caso de tener síntomas, acudir al médico y no automedicarse.

El Ministerio de Salud y Deportes brinda algunas recomendaciones para prevenir y tratar estas enfermedades. Es de suma importancia consumir agua segura, alimentos bien cocidos, el lavado frecuente de manos y no interrumpir la

lactancia, entre otras recomendaciones.

Entre los síntomas a tener en cuenta, se encuentran, en el caso del síndrome urémico hemolítico, que generalmente empieza con diarrea con presencia de sangre, dolores abdominales y vómitos. La persona también puede presentar palidez, alteración de la conciencia, disminución en la eliminación de orina y convulsiones. Y en el caso de las enfermedades diarreicas, el síntoma principal es la diarrea.

Síndrome urémico hemolítico (SUH)

Es una enfermedad muy grave causada por una bacteria llamada *Escherichia coli*, que se encuentra en el intestino de las vacas y otros animales de granja. Se presenta con mayor frecuencia en niños menores de 5 años. Sin embargo, niños más grandes y adultos pueden padecerla.

Se manifiesta por una diarrea con sangre. Los niños con esta enfermedad orinan poco, presentan palidez, irritabilidad y hasta pueden tener convulsiones. El SUH puede ser grave y dañar los riñones.

Se transmite por consumo de agua o alimentos contaminados con esta bacteria, como carnes de vaca sin cocción completa, especialmente la carne picada, o productos lácteos sin pasteurizar y verduras que se consumen crudas. También se puede adquirir por la falta de higiene en las manos de quien manipula los alimentos.

La bacteria puede ingresar al organismo a través de:

- Las carnes poco cocidas, sobre todo carne picada.
- Verduras crudas.
- La leche o productos lácteos sin pasteurizar.
- La contaminación cruzada: al usar la misma superficie o utensilios para lo crudo y lo cocido.
- El agua no potable.

- Las manos contaminadas (contagio de persona a persona).
- El baño en aguas contaminadas.

¿Cómo se trata?

No hay tratamiento específico para la enfermedad. Se tratan los síntomas y el compromiso de los órganos afectados. Si llega a producirse una insuficiencia renal aguda, se indica diálisis.

Enfermedades diarreicas

Las enfermedades diarreicas son infecciones del tracto digestivo ocasionadas por bacterias, virus o parásitos, cuyo principal síntoma es la diarrea. Esto es, la deposición tres o más veces al día de heces sueltas o líquidas.

La deposición frecuente de heces de consistencia sólida no es diarrea, ni tampoco la deposición de heces de consistencia suelta y “pastosa” por bebés amamantados.

Hay tres tipos clínicos de enfermedades diarreicas:

- Diarrea acuosa aguda, que dura varias horas o días, como en el caso del cólera.
- Diarrea con sangre aguda, también llamada diarrea disentérica o disentería.
- Diarrea persistente, que dura 14 días o más.

La diarrea suele durar varios días y de acuerdo a su frecuencia puede privar al organismo del agua y las sales necesarias para la supervivencia.

La mayoría de las personas que fallecen por enfermedades diarreicas en realidad mueren por una grave deshidratación y pérdida de líquidos.

Los niños malnutridos o inmunodeprimidos son los que presentan mayor riesgo de enfermedades diarreicas potencialmente mortales. De hecho, las enfermedades diarreicas son la segunda mayor causa a nivel mundial de muerte de niños menores de cinco años.

¿Cómo se transmiten?

Los variados agentes infecciosos causantes de la diarrea se transmiten habitualmente por la vía fecal-oral (es decir, a través de la ingesta de agua o alimentos contaminados con materia fecal o mediante la contaminación directa de las manos u objetos utilizados diariamente).

Las enfermedades diarreicas pueden también transmitirse de persona a persona, en particular en condiciones de higiene personal deficiente. Los alimentos elaborados o almacenados en condiciones antihigiénicas son otra causa principal de diarrea. Los alimentos pueden contaminarse por el agua de riego. También pueden ocasionar enfermedades diarreicas el pescado y marisco provenientes de aguas contaminadas.

¿Cuál es el tratamiento?

Entre las medidas clave para tratar las enfermedades diarreicas cabe citar las siguientes:

[REDACTED]: en caso de no existir deshidratación o de que ésta sea moderada, o fluidos intravenosos en caso de deshidratación severa o estado de shock. Las SRO son una mezcla de agua segura, sal y azúcar, que se absorben en el intestino delgado y reponen rápidamente el agua y los electrolitos perdidos en las heces.

[REDACTED] los complementos de zinc reducen 25% la duración de los episodios de diarrea y se asocian con una reducción de 30% del volumen de las heces.

[REDACTED] el círculo vicioso de la malnutrición y las enfermedades diarreicas puede romperse

continuando la administración de alimentos nutritivos –incluida la alimentación exclusiva con leche materna durante los seis primeros meses de vida– durante los episodios de diarrea, y una vez que los niños están sanos.

Por eso, ante la presencia de diarrea es muy importante acudir al centro de salud, en especial si se trata de bebés o niños pequeños, embarazadas y personas con enfermedades crónicas.

¿Qué hacer ante la presencia de diarrea?

Consultar al médico o acudir a un centro de salud lo antes posible.

Administrar líquidos abundantes para prevenir la deshidratación.

En caso de bebés y niños pequeños, no interrumpir nunca la lactancia.

Consejos para prevenir el SUH y las enfermedades diarreicas

Consumir sólo agua segura. Si no se cuenta con agua de red, colocar 2 gotas de lavandina por cada litro de agua o hervirla durante 3 minutos, tanto sea agua para beber, lavarse las manos o los dientes, cocinar o lavar las verduras y frutas.

Consumir únicamente alimentos bien cocidos o fritos, preparados higiénicamente. No consumir pescados o mariscos crudos, ni alimentos elaborados en la vía pública.

Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de comer o manipular alimentos; y después de tocar carnes crudas, ir al baño o cambiar pañales. Es muy importante que los chicos también lo hagan.

Cocinar las carnes completamente, en especial la carne picada, hasta que no queden partes rojas o rosadas.

Evitar siempre el contacto de la carne cruda con otros alimentos.

Para cortar alimentos, no uses el mismo cuchillo o superficie (tablas, mesadas) que usaste para cortar carnes crudas sin antes lavarlo bien con agua y detergente.

Lavar cuidadosamente las frutas y verduras crudas.

Dentro de la heladera, guardar el pescado y las carnes crudas en los estantes de abajo y dentro de recipientes cerrados.

Mantener los alimentos bien tapados y refrigerados.

Alimentar a los niños hijos exclusivamente con leche materna durante los primeros 6 meses de vida y a partir de esa edad, mantener la lactancia junto con la alimentación complementaria, idealmente hasta los 2 años o más.

Para los mayores de 2 años usar leche en polvo fortificada con hierro, o leche pasteurizada (la que se compra envasada).

Esterilizar diariamente las mamaderas.

Si el bebé usa chupete (luego de instalada la lactancia), que no esté roto ni tenga partes flojas. Lavarlo seguido con agua y jabón y que el adulto no lo "limpie" con su boca.

El agua de las piscinas y de los piletines de lona o plástico debe ser renovada con frecuencia. El agua de los piletines de lona también debe ser clorada.