

Diarreas Infecciosas

Prevención



Diarreas Infecciosas

● PREVENCIÓN DE LAS DIARREAS INFECCIOSAS

Las diarreas producidas por microorganismos constituyen, luego de las infecciones respiratorias, la segunda causa infecciosa de consulta al sistema de salud. Ambas comparten el triste privilegio de ser la causa principal del mal uso de antibióticos ya que la mayoría de las consultas motivan dicha prescripción, cuando debería ser la excepción.

Más allá del malestar que provocan, impactan en la salud de la población debido a que predisponen a la desnutrición, provocan ausentismo laboral y, lo que es peor, pueden provocar secuelas graves o la muerte.

Nuestro organismo tiene en su intestino millones de microorganismos que nos protegen y producen elementos vitales como lo son por ejemplo las vitaminas. La llegada de un microbio no habitual o habitual nos provoca inflamación intestinal, aumento relativo de la cantidad de agua, con la consiguiente aparición de la diarrea.

Los alimentos que ingerimos provienen en gran parte del campo o granjas de producción intensiva y en porcentaje variable se encuentran colonizados por microorganismos patógenos. Existen medidas simples y concretas que deberemos implementar en nuestra vida cotidiana para impedir que algún integrante de la familia padezca diarrea.

● 5 PRÁCTICAS SEGURAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LOS ALIMENTOS:

1) Mantener la limpieza del lugar y la higiene de quien cocina: los microorganismos son transportados de un lugar a otro por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza y cualquier otro elemento no adecuadamente lavado.

La limpieza debe remover toda impureza, residuo de alimento o suciedad a través del lavado con agua y detergente o jabón. Al retirar la impureza, eliminamos en forma grosera a los microbios y alejamos la posibilidad de contaminación. La utilización de agua caliente (a 70° C o más) o lavandina produce además la desinfección del objeto y la destrucción de los microbios presentes por mínima cantidad que sea.

Es importante recordar que no se debe mezclar el detergente con la lavandina y que nunca debemos desinfectar un elemento si no lo limpiamos y enjuagamos previamente.

Diarreas Infecciosas

En cuanto a la higiene del cocinero, lo fundamental es la correcta limpieza de las manos ya que son el principal factor de contaminación.

En la cocina debemos lavarnos las manos con agua y jabón o detergente con mucha frecuencia:

- Al inicio y finalización de las tareas.
- Cada vez que pasamos de un alimento crudo a cocido.
- Luego de tocar alimentos como carne cruda, pescados y mariscos y/o huevos.
- Cada vez que se encuentren sucias.
- Después de tocar basura o sobras de comida.
- Antes de comer.

Por último recordemos que no debemos fumar, escupir, toser o estornudar sobre la comida.

2) Separar los alimentos crudos de los cocidos: como mencionamos previamente, los alimentos crudos pueden tener microorganismos peligrosos que pueden pasar durante la preparación o mientras se conservan a alimentos ya cocidos listos para comer.

La contaminación puede ser:

- Indirecta: cuando son las manos o utensillos los responsables de la contaminación.
- Directa: cuando un alimento contaminado toma contacto con uno que no lo está y lo que sería peor que está cocido y listo para comer.

MUY IMPORTANTE

EL ERROR MÁS FRECUENTE ES NO LAVAR LA TABLA DE PICAR Y LOS UTENSILLOS UTILIZADOS PARA ELABORAR ALIMENTOS CRUDOS Y LUEGO CONTINUAR CON EL PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS COCIDOS.

Diarreas Infecciosas

3) Cocinar completamente los alimentos que así lo requieran: la correcta cocción de los alimentos por encima de los 70° mata a todos los microorganismos además de tornarlo más agradable al gusto y la digestión. El tiempo de cocción además es fundamental: el tiempo justo es el que permite que TODO el alimento alcance la temperatura de seguridad adecuada. Debemos estar seguros de que todo el alimento ha completado el ciclo de cocción antes de servirlo.

La temperatura por encima de 70°C o por debajo de los 4°C nos garantiza un alimento libre de gérmenes. Entre 10°C y 60°C corremos el riesgo de que los pocos microbios que hubiesen permanecido vivos, se multipliquen en cantidad y sean un problema para la salud.

RECORDAR

TEMPERATURA Y TIEMPO DE COCCIÓN SON DOS ALIADOS QUE EN CONJUNTO NOS ASEGURAN UN ALIMENTO SEGURO.

4) Utilizar agua y materias primas seguras: es importante tener agua potable; en caso de no contar con ella, hervir el agua o colocar entre 2 y 4 gotas de lavandina pura por litro para asegurarnos que no contenga microbios de riesgo. Cuando compramos un alimento, tengamos precaución de mirar la fecha de vencimiento, la integridad del envase y procurar llegar a casa lo antes posible para no romper la cadena de frío del alimento.

5) Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas: Los microorganismos necesitan temperatura adecuada para multiplicarse, entre otros factores. La temperatura ideal para ellos es entre 10 y 60°C. Por debajo y por encima el crecimiento se torna muy lento o nulo y así debemos mantener a los alimentos antes de ser ingeridos: por debajo de 5°C en la heladera o por encima de 60°C.

Diarreas Infecciosas

● EJEMPLO PARA ENTENDER EN CONJUNTO EL PROBLEMA:

Un cuadro de diarrea que nos preocupa hoy a todos es el Síndrome Urémico Hemolítico (SUH). Dicha enfermedad es producida por una bacteria llamada escherichia coli que tiene capacidad de producir una toxina que destruye los glóbulos rojos y enferma al riñón.

Generalmente se produce en niños menores de 2 años y es excepcional en el adulto.

La escherichia coli se encuentra en el intestino de los animales e incluso en el hombre.

¿Cómo ingresa al hogar? y ¿Cuáles pueden ser los escenarios?

Escenario 1: Familia de 2 hijos de 1 y 8 años. La mamá compró carne picada para hacer hamburguesas. La carne se encuentra contaminada con escherichia coli y tanto la carne del centro de la hamburguesa como la de la parte externa tiene el germen. En la misma tabla en donde preparó la hamburguesa colocó lechuga y la cortó para hacer ensalada. Sus dos hijos comieron la ensalada y la hamburguesa no totalmente cocida.

Su niño de 1 año tuvo Síndrome Urémico Hemolítico y el de ocho no porque no afecta a mayores de 2 años.

Si la madre hubiese cocinado bien la hamburguesa y hubiese lavado la tabla y sus manos entre la preparación de la hamburguesa y la de la lechuga nada hubiese pasado.

Escenario 2: la mamá del ejemplo anterior tomó mate mientras preparaba la comida con su vecina Luciana. Luciana luego fue a su casa a darle la merienda a sus hijos de 12 y 13 años. Cortó torta y se la ofreció a los niños. Ninguno tuvo diarrea por la edad mayor de 2 años pero ambos comieron torta contaminada con escherichia coli.

Si se hubiese lavado las manos antes de iniciar la preparación de la merienda no se hubiesen contaminado sus hijos aunque nada padecieron. Si hubiese estado un primo de 2 años podría haber desarrollado el cuadro.

Escenario 3: la mamá del ejemplo anterior, mientras preparaba la merienda comió crema de la heladera utilizando sus dedos como si fuese una cuchara. La crema estaba en la puerta y la heladera no funcionaba correctamente. A los dos días, su hermana la llama para ver si le quedaba crema para terminar una torta y gentilmente le dio la que tenía. El hijo de la hermana de 15 meses fue internado a los 3 días por diarrea con sangre y Síndrome Urémico Hemolítico.

Si la heladera funcionara bien o si se hubiese lavado las manos, nada hubiese ocurrido.

Diarreas Infecciosas

COMO VERÁN, SE TIENE QUE DAR UNA SERIE DE ERRORES PARA QUE OCURRA UNA DIARREA TRANSMITIDA POR ALIMENTOS. LA RESPONSABILIDAD SIEMPRE RECAE EN LA PERSONA QUE MANIPULA ALIMENTOS. LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN SON MUY SENCILLAS Y ES IMPORTANTE QUE TODOS LAS CONOZCAN, PARA OFRECER ASÍ ALIMENTOS MÁS SEGUROS.

Dr. Diego M. Maurizi - MP: 18693. MN:73200 - Jefe Unidad de Infectología
Htal. Municipal Dr. L LuceroBAHIA BLANCA