

Título: ¿Está usted seguro que no fue una intoxicación alimentaria?

Por: Abigail Shew, Personal de Educación de Seguridad Alimentaria, Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos, FSIS-USDA

La cadena de suministro de alimentos de los Estados Unidos es una de las más seguras del mundo; sin embargo, eso no significa que nuestros alimentos están libres de todas las bacterias patogénicas. Al celebrar en septiembre el Mes Nacional de la Educación en Seguridad Alimentaria, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), junto a nuestros colaboradores en los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés), quieren que usted sepa que es posible que sus alimentos sean casi completamente seguros de bacterias patogénicas siguiendo los cuatro pasos básicos de seguridad alimentaria.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) las intoxicaciones alimentarias causaran 128,000 hospitalizaciones y 3,000 muertes cada año. Al mismo tiempo, no todas las bacterias presentes en los alimentos son dañinas (de hecho, hay bacterias esenciales en la producción deliciosa y segura de productos como el yogur y el queso), algunas tienen el potencial de causar enfermedades severas a algunas personas. Los productos de carnes y aves no son estériles cuando se compran, ni los productos de huevo o las verduras. Esto significa que un almacenamiento y manipulación seguro y técnicas de cocinar son esenciales en la prevención de intoxicaciones alimentarias.

Síntomas de Intoxicación Alimentaria

Diferenciar entre una intoxicación alimentaria y la gripe podría llegar a ser difícil; a veces los síntomas son similares o hasta idénticos. Al mismo tiempo diferentes tipos de bacterias patogénicas pueden causar síntomas distintos, las intoxicaciones alimentarias generalmente se presentan con síntomas como náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal y fiebre. Por el parecido entre los síntomas de la intoxicación alimentaria bacteriana y la gripe viral, muchas personas asumen que están experimentando la gripe en vez de una intoxicación alimentaria y esperan con los síntomas en vez de ir al médico para realizarse pruebas. Los síntomas de intoxicación alimentaria pueden aparecer en cualquier momento entre cuatro (4) horas y una semana después de ingerir el alimento contaminado, y pueden durar por un corto tiempo como 24 horas o tanto como una semana. Esta variedad de inicio y duración de los síntomas es otra razón para que la intoxicación alimentaria muchas veces pase sin ser identificada.

Las bacterias patogénicas son más propensas a causar infecciones o enfermedades a personas con ciertas condiciones físicas. Infantes, niños, mujeres embarazadas y adultos mayores muchas veces están a mayor riesgo de sufrir enfermedades transmitidas por los alimentos. Aquellas personas con el sistema inmunológico debilitado, como por ejemplo pacientes con VIH/SIDA, diabetes, cáncer, enfermedades del riñón o trasplante también podrían estar más susceptibles a enfermedades transmitidas por los alimentos. Es especialmente importante para los miembros de estos grupos recibir atención médica en caso de una intoxicación alimentaria pues una enfermedad transmitida por los alimentos podría ser fatal en miembros de estas poblaciones vulnerables.

Causas de una Intoxicación Alimentaria

Cuando los virus y bacterias patogénicas están presentes en los alimentos y esos alimentos no son almacenados, manipulados o cocinados de manera apropiada podrían causar una enfermedad. Las cepas de bacterias más comunes que causan infecciones son *Salmonella*, *E. coli* y *Listeria*. Muchas de estas bacterias están presentes en las carnes, aves y huevos crudos. Otras se encuentran en las verduras o en las manos de las personas, y pueden causar enfermedades cuando no se siguen medidas apropiadas de higiene. La intoxicación alimentaria también puede ser causada por hongos o parásitos pero la infección bacteriana es la más común. Algunas enfermedades transmitidas por los alimentos también pueden ser causadas por alergias a alimentos en específico, aunque una alergia a los alimentos no necesariamente es lo mismo que una intoxicación alimentaria.

En Caso de una Intoxicación Alimentaria

Si usted piensa que está experimentando una intoxicación alimentaria, su primer paso debe ser buscar atención médica, de ser necesario. Si usted ha estado experimentando síntomas por más de 24 horas, o pertenece a uno de los grupos de riesgo como los mencionados anteriormente, busque ayuda médica inmediatamente.

Si una porción de los alimentos que usted cree le enfermó aún está disponible, presérvelo y etiquételo como peligroso para que nadie más vaya a enfermarse por el mismo. Si usted se enfermó por alimentos servidos en un restaurante o un grupo grande de personas reunidas, alerte a su departamento de salud local.

Si usted cree haber experimentado una intoxicación alimentaria en el pasado, a lo mejor no es necesario alertar a su departamento de salud local. Lo más probable, es poco lo que ellos puedan hacer si sus síntomas han terminado en un periodo de tiempo significativo o si usted no sabe exactamente qué productos le enfermaron. Mantenga estos consejos de seguridad alimentaria al preparar alimentos en el futuro y saber a qué debe estar pendiente si sufre síntomas similares en el futuro.

Estrategias de Prevención: Asegurando que usted no se enferme de nuevo

En general, usando los cuatro pasos básicos de seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y enfriar debe ayudarle a prevenir intoxicaciones alimentarias. Cuando prepare los alimentos, asegure que sus manos y todas las superficies de cocinar se limpian frecuentemente y correctamente. Separe las carnes crudas lejos de otros productos que usted podría estar preparando. Cocine las carnes, aves, productos de huevo y pescados a las temperaturas correctas medidas por un termómetro de alimentos y manteniéndolos al menos a 140 °F luego de cocinarlos pues esto asegura que las bacterias presentes en las carnes crudas mueren antes de ser consumidas. Finalmente, refrigere los alimentos perecederos en dos horas de haberlos cocinado y al almacenarlos apropiadamente va a mantener a las bacterias dañinas lejos de su comida para mantenerlo a usted seguro y saludable.

Si tiene preguntas contacte a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA al 1-888-MPHotline o Pregúntele a Karen en www.preguntaleakaren.gov