

## Especialistas llaman al autocuidado.



### INTOXICACIÓN ALIMENTARIA AUMENTA EN LA REGIÓN DE COQUIMBO.

Especialistas de la región de Coquimbo llaman al autocuidado y buen uso de la red de urgencias tras aumento en consultas por intoxicación alimentaria.

consultas de adultos durante los últimos días. Tanto los especialistas como las autoridades han llamado a la población a extremar las medidas de prevención e higiene, recomendado el consumo de alimentos sólo en lugares establecidos, evitando comer pescados y mariscos crudos.

Al respecto el doctor René Cantariño, Médico Urgenciólogo del Hospital de La Serena confirmó la situación, ¿Efectivamente hemos visto un aumento de la consulta por enfermedades transmitidas por alimentos, lo cual ha generado una mayor demanda asistencial en nuestro hospital, pero estamos preparados para recibir a los pacientes que necesitan la atención en virtud de este problema?.

El especialista explicó que los síntomas corresponden principalmente a la esfera digestiva y podrían llegar a manifestarse más de uno e incluso todos, según la gravedad del cuadro. ¿Podría haber dolor abdominal, vómitos, sobre todo diarrea y en algunos casos puede aparecer fiebre, desde el punto de vista epidemiológico, el elemento principal de enlace es el consumo de alimentos relacionados con el mar, las personas pueden presentar más de un síntoma o todos, dependiendo de la gravedad de la intoxicación?.

dan respuesta a cuadros graves de salud e incluso de riesgo vital. Además, el acudir a los centros de salud más cercanos, evitará congestionar un sólo recinto y eso va en directo beneficio de la oportunidad de atención?.

Recomendaciones: Higiene de manos y alimentos cocidos.

La enfermera referente del Programa de Epidemiología del Hospital de La Serena, Mariela Galleguillos hizo un especial llamado a

recordar las medidas aprendidas durante la pandemia sobre la higiene de manos. ¿Las personas deben lavarse bien las manos con agua y jabón porque de esta manera nos aseguramos de erradicar bacterias, virus y gérmenes, impidiendo su cadena de transmisión, además, es muy importante manipular por separado los alimentos crudos para evitar la contaminación cruzada; así como también mantener la cadena de frío de los alimentos y consumir todo bien cocido, especialmente los pescados y mariscos, recuerde que el limón no cumple esta función. Utilice sólo agua potable y si no dispone de ella, debe hervirla al menos tres minutos y dejar enfriar, finalmente recuerde limpiar y desinfectar muy bien las superficies y cubiertas donde se preparan los alimentos?.

Para el urólogo del Hospital de La Serena la palabra clave es prevención. ¿Debo fijarme dónde voy a consumir los alimentos y dónde los estoy comprando, siempre hay que preferir aquellos alimentos que hayan mantenido la cadena de frío, o sea, que siempre estén congelados o a temperatura baja, evite cualquier tipo de alimento fresco que esté a temperatura ambiente y sin duda, aquellas personas con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, y sobre todo aquellos que tienen algún problema en la inmunidad, son los que tienen que extremar las medidas de precaución ante el consumo de los alimentos derivados del mar?, reforzó el doctor Cantariño.

Por que nos intoxicamos?

La doctora Aldoaneth Leiva, Infectóloga del Hospital de La Serena explica que la mayoría de los casos detectados por la SEREMI de Salud tienen relación con la bacteria *Vibrio parahaemolyticus* que vive generalmente en aguas saladas y llega al organismo a través del consumo de pescados y mariscos crudos contaminados, los vibrios son una especie de microorganismos catalogados como gram-negativo que habita en las costas de Chile porque prefiere aguas más frías y producen enfermedades entéricas, es decir, que afectan al estómago y/o intestino, este germen además es productor de toxinas, capaz de generar eventos gastrointestinales de origen infeccioso?.

La Subespecialista hace hincapié en consumir alimentos del mar sólo en lugares autorizados y cuyos procesos de almacenamiento conserven los alimentos a menos de 5 grados centígrados para evitar la proliferación microbiana, además de ser fundamental consumir los pescados y mariscos cocidos, la doctora Leiva recomienda aumentar la prevención realizando el lavado de frutas y verduras con una solución de hipoclorito de sodio (cloro de uso doméstico) donde la proporción sería alrededor de un litro de agua potable por 2 ml de cloro.

No olvide tomar todas las medidas para que sus vacaciones o encuentros familiares sigan siendo gratos y no se transformen en malos recuerdos.-