

LA RUPTURA DE LA CADENA DE FRÍO DE LOS ALIMENTOS, UNA MALA HIGIENE DE MANOS O PISCINAS CON AGUA CONTAMINADA, CAUSA HABITUAL DE VÓMITOS Y DIARREAS EN VERANO

- Los agentes responsables pueden ser virus, bacterias e incluso, en menor medida, parásitos. El incremento de las temperaturas, de las actividades al aire libre y el mayor consumo de alimentos fuera del domicilio favorecen estas afecciones gastrointestinales, cuyo mayor riesgo de complicaciones radica en la posibilidad de deshidratación



En los meses de verano, es habitual la llegada a los servicios de Urgencias de personas con síntomas como vómitos y diarreas como consecuencia de infecciones gastrointestinales. Pero, ¿por qué es tan frecuente precisamente en esta época del año? Según el doctor Andrea Fregosi, jefe del servicio de Urgencias del Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar, hay varias razones que justifican este incremento. “En verano, aumentan las temperaturas, las actividades al aire libre y el consumo de alimentos fuera del domicilio, y esto puede favorecer la proliferación de microorganismos y la transmisión de infecciones gastrointestinales. Además, los viajes y el contacto estrecho entre personas incrementan el riesgo de contagio”, señala. Las principales causas de

estas infecciones son, según indica el facultativo, “la contaminación de los alimentos o del agua, la posible ruptura de la cadena de frío, una manipulación inadecuada de los alimentos y una higiene insuficiente de las manos. Los agentes responsables suelen ser virus, bacterias y, con menor frecuencia, parásitos”.

Los alimentos más implicados son aquellos que requieren refrigeración y se consumen crudos o poco cocinados, como huevos y preparaciones con huevo, carnes, pescados y mariscos, lácteos no pasteurizados, así como ensaladas y frutas mal lavadas o manipuladas. Otro foco de infecciones habitual suelen ser las piscinas, muy habituales en nuestras vacaciones veraniegas y presentes en muchos campamentos de verano para los niños, pacientes habituales de Urgencias con este tipo de cuadro sintomatológico. “Las piscinas correctamente mantenidas suelen ser seguras. Sin embargo, la transmisión puede producirse cuando una persona infectada contamina el agua o por una higiene insuficiente de los bañistas”, afirma el doctor Fregosi, quien puntualiza que el riesgo “aumenta si se ingiere agua de la piscina o no se respetan las medidas higiénicas”. Entre los colectivos más vulnerables o proclives a sufrir este tipo de infecciones se encuentran, señala el responsable del servicio de Urgencias del Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar, “los niños pequeños, las personas mayores, las embarazadas y los pacientes con enfermedades crónicas o con el sistema inmunitario debilitado”, quienes, además, presentan “un mayor riesgo de desarrollar cuadros más graves y complicaciones”. La principal complicación es la deshidratación, que en casos graves puede producir alteraciones electrolíticas, insuficiencia renal aguda e incluso compromiso hemodinámico.

La prevención de estas infecciones se basa, sobre todo, en “una correcta higiene de manos, máximo cuidado en mantener la cadena de frío, cocinar adecuadamente los alimentos, evitar el consumo de productos de origen dudoso, lavar frutas y verduras y consumir solo agua potable o embotellada”, apunta el doctor Fregosi. Una vez aparecen los síntomas, “lo más importante es mantener una adecuada hidratación, preferiblemente con soluciones de rehidratación oral, realizar una dieta progresiva según la tolerancia y evitar la automedicación con antibióticos salvo indicación médica. En la mayoría de los casos, los síntomas se resuelven de forma espontánea”, afirma el médico. El doctor Fregosi recomienda acudir a Urgencias “cuando existe incapacidad para tolerar líquidos, signos de deshidratación grave (mareo, disminución de la diuresis, somnolencia), fiebre elevada persistente, sangre en las heces, dolor abdominal intenso o síntomas prolongados, especialmente en personas vulnerables”.