

Aprenda sobre **E**nfermedades **T**ransmitidas por **A**limentos



Santiago Estrada MD
Especialista en Microbiología y Parasitología Médicas
Laboratorio Clínico VID

1. ¿Qué son las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) y qué alimentos las causan?

Las ETA son una serie de manifestaciones clínicas como náuseas, vómito, diarrea o dolor abdominal, entre otros (ver pregunta 4), que afectan principalmente a los intestinos y al estómago. Estas manifestaciones se deben al consumo de alimentos o agua contaminados con bacterias o sus toxinas, hongos, virus y/o parásitos. En general, cualquier alimento que no cumpla con las condiciones adecuadas de almacenamiento, cocción y manipulación (ver pregunta 8), tiene el riesgo de contaminarse y de esta forma, al consumirlo, se transmitirá cualquier tipo de microorganismo y podría causar una ETA a quien lo consuma.

2. ¿Cómo llegan estos microorganismos a los alimentos?

Estos microorganismos llegan a los alimentos a través de personas portadoras de bacterias, virus y/o parásitos, que al manipular los alimentos, los contaminan; especialmente en los procesos de elaboración y conservación. También puede ocurrir durante el transporte, distribución o comercialización de estos alimentos, principalmente si no se respetan las condiciones de temperatura (cadena de frío). La materia fecal, excretas o popó de animales, especialmente roedores, insectos o las aguas contaminadas con desechos de animales y de humanos son otra fuente de contaminación.

Todas estas condiciones son más frecuentes durante el consumo de alimentos crudos o mal cocidos; por eso debemos ser más estrictos en las medidas de prevención (ver pregunta 8).



3. ¿A quién le puede dar una ETA?

A cualquier persona que se exponga a un alimento contaminado (ver pregunta 1). No obstante, existen grupos de personas más susceptibles como: adultos mayores, niños pequeños, mujeres embarazadas y personas con un sistema de defensas alterado como pacientes trasplantados, en tratamiento para cáncer, entre otros.

4. ¿Cómo se manifiesta la ETA?

Las manifestaciones más comunes son: náuseas, vómito, diarrea, dolor abdominal y en ocasiones fiebre. Todos estos síntomas varían en intensidad y duración según el microorganismo involucrado, la cantidad de alimento o la carga de contaminación y las condiciones particulares de cada persona.



5. ¿Cuándo se debe consultar?

En general si los síntomas son leves a moderados (ver pregunta 4) no se requiere ir al médico. Con una buena hidratación y algunos analgésicos comunes será suficiente.

Se debe visitar al médico cuando se presenten los siguientes síntomas: diarrea con sangre, fiebre alta (mayor de 39,5°C), vómitos frecuentes e intensos, signos de deshidratación como sequedad en la boca, ausencia de orina en todo el día, sensación de mareo cuando se levanta; y si la diarrea dura más de tres días.

6. ¿Cómo se diagnóstica la ETA?

Para hacer el diagnóstico de la ETA, se debe tener en cuenta la historia clínica, en especial el antecedente de contacto o consumo del alimento y el tiempo de aparición de los síntomas y signos (ver preguntas 2 y 4). Si el paciente presenta diarrea o vómito, idealmente a estas muestras se les debe hacer cultivo y/o detección de toxinas y coprológico (examinar la materia fecal en un microscopio). Si se logra recuperar el alimento sospechoso a este también se le debe realizar cultivo y detección de toxinas cuando se requiera.

7. ¿Cómo se trata la enfermedad transmitida por alimentos?

El único tratamiento para la mayoría de las ETA es reemplazar la pérdida de líquido y electrolitos a causa del vómito y la diarrea, para evitar la deshidratación; esto se logra tomando líquidos que contengan estos elementos, los conocidos o llamados sueros que son de venta libre en las farmacias o preparado de forma casera.

Los antidiarreicos pueden ayudar a frenar la diarrea en adultos, pero en general no se recomiendan, pues al detener el tránsito de la materia fecal, puede favorecer el crecimiento de más microorganismos o la acumulación de toxinas. Esto es particularmente riesgoso en adultos mayores y en niños. Hay pocas ocasiones donde se justifica el uso de ellos, y solo deben ser recetados por el médico. Esto también aplica si las personas presentan diarrea con sangre. Si se diagnostica la causa específica de la ETA, el médico le puede prescribir antibióticos para tratar la enfermedad.





8. ¿Cómo se previene la enfermedad transmitida por alimentos?

Existen tres momentos que se deben tener en cuenta al manipular los alimentos para prevenir la ETA:

a. Limpieza externa: se recomienda lavarse las manos y limpiar las superficies con frecuencia. Los microorganismos que causan ETA, pueden sobrevivir en muchos sitios y propagarse en la cocina. Para evitar esto se recomienda:

- Lavarse las manos durante 20 segundos con agua y jabón, antes y después de preparar los alimentos, y antes de consumirlos.
- Lavar los utensilios y las tablas de cocina, donde se cortan los alimentos y limpiar los mesones con agua caliente y jabón.



- Lavar las frutas, verduras y vegetales con agua corriente. Ante cualquier señal que haga sospechar que estos alimentos no están “sanos” se deben descartar.



b. Separar: evitar contaminación cruzada. La carne, las aves, los pescados, mariscos y los huevos crudos, pueden propagar los microorganismos a los alimentos que vienen listos para consumir, a menos que se mantengan separados.

- Usar tablas de cortar y platos diferentes para la carne, las aves, los pescados y mariscos crudos.
- Cuando vaya de compras al supermercado, mantenga la carne, las aves, los pescados, mariscos crudos y sus jugos, separados de otros.
- En el refrigerador mantener la carne, las aves, los pescados, mariscos y los huevos crudos, separados de todos los demás alimentos.





c. Cocinar a la temperatura correcta y el tiempo correcto.

Nota: se debe tener un cuidado excesivo con el consumo de alimentos crudos.

Lecturas recomendadas

- <http://www.who.int/foodsafety/consumer/en>
- www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx.
- www.fda.gov/consumer/updates/foodsafetytips_esp112408.html.
- www.fsis.usda.gov/
- Centers for Disease Control and Prevention. Diagnosis and Management of Foodborne Illnesses: A Primer for Physicians and Other Health Care Professionals. MMWR 2004;53(No. RR-4):[1-29].

Imágenes tomadas de Freepik

- VIGILANCIA Y ANÁLISIS DEL RIESGO EN SALUD PÚBLICA PROTOCOLO DE VIGILANCIA EN SALUD PÚBLICA Enfermedades Transmitidas por alimentos PRO-R02.001 Versión 02 2016 – Enero – Página 2 de 69.
- Centers for Disease Control and Prevention. Surveillance for foodborne disease outbreaks—United States, 2007 (Supervisión para brotes de intoxicación por alimentos—Estados Unidos, 2007). Morbidity and Mortality Weekly Report (Informe semanal sobre mortalidad y morbilidad). 2010;59(31):973–979.
- Scallan E, Griffin PM, Angulo FJ, Tauxe RV, Hoekstra RM. Foodborne illness acquired in the United States—unspecified agents (Intoxicación por alimentos adquirida en Estados Unidos—agentes no especificados). Emerging Infectious Diseases

