



TEMAS [Bodas](#) [Lookbooks](#) [Doña Letizia](#) [Zara](#) [Mango](#)

Iniciar sesión con | [Registro](#)

mujerhoy.com

Buscar

[Blogs](#) | [Horóscopo](#) | [NUEVO](#) Descárgate la a

[Portada](#) [Moda](#) [Belleza](#) [Corazón](#) [Tendencias](#) [Ser Madre](#) [Salud](#) [DecoEstilo](#) [Psico y Sexo](#)

[Portada](#) > [Salud](#) > [Guía enfermedades](#)

GUIA ENFERMEDADES

SOS Anisakis



España es el segundo país con más casos de intoxicaciones por anisakis, después de...

[Pin It](#) [Twitter](#) [6](#) [Compartir](#)

Los expertos advierten del aumento de intoxicaciones. España es el segundo país con más casos, después de Japón.

[Mujerhoy.com](#) | 23 mar 2013 MUJER HOY - B. GARCÍA

[0](#) Comentarios

Es un gusano, parásito del intestino de algunas especies marinas que pasan al humano a través de un succulento plato de pescado. Desde que se ha popularizado el hábito de comerlo crudo, las intoxicaciones van en aumento. "España es el segundo país en cuanto a ingesta de pescado y existe una alto grado de parasitación en las especies de consumo habitual", explica el dr. Alfredo Lucendo, de la Fundación Española del Aparato Digestivo.

Extendido por todos los mares del planeta (aunque los peces de piscifactoría tampoco están libres), los que tienen más riesgo son la merluza y el bonito. Pero los que más episodios causan son los que se toman crudos, como el boquerón y la anchoa.

Provoca náuseas, dolor abdominal e incluso cuadros obstructivos que requieran cirugía. También puede inducir reacciones alérgicas, como las del marisco, desde urticarias hasta la anafilaxia.

5 consejos de prevención

Si:

Comprar el pescado limpio de vísceras o retirarlas rápidamente antes de que el anisakis penetre

[Anterior](#) [Portada](#)

Menos recursos, más diabetes

PUBLICIDAD



Collar con diamante negro



[Más Visto](#) [Lo Último](#)

- Lady Gaga también inspira la Pasarela masculina de Milán
- Colección Cortes&Colores Primavera-Verano de Frank Provost
- H&M adelanta a Zara en el ranking de las marcas de moda más valoradas

[Ver todo](#)

PUBLICIDAD



en la carne.

Cocinar el pescado a una temperatura siempre superior a los 60o C. Las temperaturas elevadas destruyen los parásitos.

Congelarlo al menos 48 horas a -20o C, si se va a consumir crudo o semi crudo, y asegurarse de que el pescado se ha procesado correctamente cuando se consume fuera de casa. Los frigoríficos de menos de tres estrellas (***) no alcanzan la temperatura suficiente para este procedimiento.

NO:

El microondas no garantiza una temperatura homogénea superior a los 60o C.

Los pescados en aceite, vinagre, ahumados o escabeches, son de alto riesgo si no se congelan antes. Estas preparaciones no destruyen las larvas, que pueden sobrevivir más de 40 días en vinagre.

 [Imprimir](#)

actuales



MujerHoy

 Me gusta

A 23.224 personas les gusta MujerHoy.



 Plugin social de Facebook

Síguenos en Twitter

 ¿Cosas de mayores aptas para niños? Sí, las hay. <http://t.co/UKCJY1Qb3>

Hace 10 horas · responder · retweet · favorito

 María José Suárez (@MJSuarez_MJS): "No planeo volver a enamorarme" <http://t.co/scKclwuPsG>

Hace 11 horas · responder · retweet · favorito

 ¿Quién lleva mejor el Dior, Maribel Verdú o Natalia Vodianova? <http://t.co/Mi6V3LcX7>

Hace 13 horas · responder · retweet · favorito

 Cinco consejos para prevenir la intoxicación de Anisakis. <http://t.co/KK9Yrv8Nmf>

Hace 15 horas · responder · retweet · favorito

 Carlota Casiraghi y Gad Elmaleh acaparan todas las miradas en el Baile de la rosa. <http://t.co/eqXDFMWDhi>

Hace 18 horas · responder · retweet · favorito

[Anterior](#)

[Portada](#)

 [Menos recursos, más diabetes](#)

Publicidad



Nuevo Opel Astra

Aprovecha el Plan FIVE de Opel y llévate el Nuevo Astra por 14.900€.
www.opel.es



Comparador Seguros Coche

Compara hasta 30 seguros de coche y AHORRA hasta un 50% en apenas 3 min. ¡Calcula precios!
www.acierto.com



Seguro Salud Néctar 16€

Seguro de salud anticrisis cuidate por muy poco. Seguro dental incluido
www.nectar.es/Seguro_Salud



Casino Gran Madrid Online

Únete a nuestras Mesas de Juego y consigue un Bono de hasta 200€ ¡Entra y Diviértete!
www.CasinoGranMadrid.es





    Anónimo

AÑADIR COMENTARIO

 Escriba su comentario aquí mismo.

La actualización en tiempo real está

habilitada

[\(Pausar\)](#)

MOSTRANDO o COMENTARIOS

Ordenar por los más recientes primero 

 [Suscríbete por correo electrónico](#)  [RSS](#)

mujerhoy.com

[Portada](#) | [Moda](#) | [Belleza](#) | [Corazón](#) | [Tendencias](#) | [Ser madre](#) | [Salud](#) | [Psico y sexo](#)

[Botas](#) · [Mareos](#) · [Maquillaje de ojos](#) · [Bolsos](#) · [Zapatos](#) · [Complementos de moda](#) · [Vestidos](#)

ENLACES VOCENTO

- Finanzas
- Diario Vasco
- Ideal
- La Voz Digital
- ABC
- Tus Anuncios
- HoyCinema
- El Comercio
- La Rioja
- Las Provincias Digital
- ABC Punto Radio
- 11870.com
- Infoempleo
- El Correo
- La Verdad
- Sur Digital
- Qué.es
- Autocasión
- Hoy.es
- El Diario Montañés
- Pisos.com