



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



TOXIINFECCIONES ALIMENTARIAS

¿QUÉ SON?

Las intoxicaciones alimentarias constituyen un grupo de enfermedades que se producen a consecuencia de la ingestión de alimentos contaminados. Suelen ser muy frecuentes en el verano ya que las condiciones de humedad y temperatura facilitan el rápido crecimiento de los gérmenes y la producción de toxinas en los alimentos contaminados. En muchas ocasiones aparecen en forma de brotes epidémicos al afectar a varias personas que consumen a la vez esos alimentos (restaurantes, fiestas...).

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENEN?

La mayoría de las intoxicaciones alimentarias producen un cuadro de gastroenteritis leve y de corta duración, aunque en los niños pequeños, los ancianos y las personas con enfermedades graves pueden tener consecuencias más serias.

¿QUÉ TIPOS DE INTOXICACIONES HAY?

Existen muchos tipos de gérmenes que pueden producir intoxicaciones alimentarias. Una de las más frecuentes es la estafilocócica. Ocurre por la ingestión de alimentos contaminados con la toxina del estafilococo al ser manipulados con poca higiene y quedar expuestos a la temperatura ambiente. Suelen afectarse alimentos como natillas, pasteles de nata, leche, carnes y pescados. Los síntomas aparecen muy pronto, entre 2 y 8 horas de la ingesta.

La salmonelosis es producida por la Salmonella, bacteria que contamina los huevos y los productos derivados de los mismos (mahonesas), la leche no hervida y las aves de corral. Los síntomas aparecen entre 12 horas y 2 días de la ingesta.

La diarrea del viajero es producida por la ingesta de otras aguas y alimentos contaminados por Echerichia coli y virus intestinales en personas que viajan a otros países.

Así mismo hay intoxicaciones por pescado (escombroidosis, ciguatera, anisakiasis), crustáceos y moluscos, setas, etc.

¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCEN?

En la mayoría de los casos aparecen síntomas a las pocas horas o días de la ingesta del alimento contaminado, dependerá del germen implicado. Suelen producir cuadros de vómitos, dolor abdominal con retortijones, diarreas y a veces fiebre.

¿CÓMO SE PUEDEN EVITAR?

La mejor forma de prevenir la intoxicación es mediante una adecuada manipulación de los alimentos, con la adecuada higiene de las manos o el uso de guantes. Así mismo deben seguirse las recomendaciones de refrigeración y conservación de los alimentos. Por supuesto no deben ingerirse aquellos alimentos que se encuentren “expuestos” sin una adecuada refrigeración, sobre todo aquellos que contengan natas, salsas, leche... Hay que tener en cuenta que en muchas ocasiones el alimento contaminado no presenta cambios en el sabor, color o su apariencia, por lo que un alimento aparentemente en buenas condiciones puede estar contaminado.

¿CÓMO SE PUEDE TRATAR?

La mayoría de los casos son cuadros leves y autolimitados, siendo suficiente con un cierto reposo digestivo y la ingesta de abundantes líquidos, mejor en tomas frecuentes de poca cantidad, siendo recomendadas las bebidas isotónicas. A veces puede ser necesario el uso de algún analgésico, como el paracetamol, no debiendo utilizarse antibióticos ni medicamentos antidiarreicos salvo que su médico se lo indique expresamente.

Dr. José Miguel Rosales Zabal

Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo.

Hospital Costa del Sol, Marbella (Málaga).