

## Cómo identificar una intoxicación alimentaria

Publicado 29/01/2020 8:25:44 CET



MUJER VOMITANDO, INTOXICACIÓN ALIMENTARIA. - GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO / KITTISAKJIRASITTICHAJ

MADRID, 29 Ene. (EDIZIONES) -

Por desgracia se trata de algo bastante frecuente el comer algo, generalmente fuera de casa, y que nos siente muy mal. La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe este tipo de situaciones como 'intoxicaciones alimentarias', aquellas "enfermedades transmitidas por alimentos".

Estas situaciones conllevan una serie de síntomas, fundamentalmente diarrea y vómitos, tras la ingesta de alimentos contaminados por microorganismos (bacterias, virus o parásitos), o sustancias químicas (en muchos casos toxinas producidas por dichos microorganismos).

### Lo más leído

- 1 El nuevo coronavirus se puede transmitir por aerosol en el aire, según las autoridades de salud
- 2 Identifican marcadores que permitirán el primer modelaje del síndrome de fatiga crónica severa
- 3 Encuentran un gen que podría frenar la degeneración celular en pacientes con ELA y AME
- 4 La fibromialgia hace que no se perciban adecuadamente la fuerza y el equilibrio
- 5 ¿Heredamos las emociones? El lastre en la salud de vivencias traumáticas en la infancia

Hoy | Una semana | Un mes

### Cómo identificar una intoxicación alimentaria

Por desgracia se trata de algo bastante frecuente el comer algo, generalmente fuera de casa, y que nos siente muy mal. La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe este tipo de situaciones como 'intoxicaciones alimentarias', aquellas "enfermedades transmitidas por alimentos". Estas situaciones conllevan una serie de síntomas, fundamentalmente diarrea y vómitos, tras la ingesta de alimentos contaminados por microorganismos (bacterias, virus o parásitos), o sustancias químicas (en muchos casos toxinas producidas por dichos microorganismos).

La [Fundación Española de Aparato Digestivo \(FEAD\)](#) indica que 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, si bien pueden sucedernos en cualquier momento del año.

En muchas ocasiones aparecen en forma de brotes epidémicos al afectar a varias personas que consumen a la vez esos alimentos bien en restaurantes, o en fiestas, por ejemplo, según indica.

El doctor Francisco Braojos Sánchez, especialista en Microbiología Clínica, Unidad de Enfermedades Infecciosas del Hospital San Rafael de Madrid, afirma en una entrevista con Infosalus que el principal síntoma es la diarrea, aunque son muy comunes las náuseas, acompañadas o no por vómitos, la fiebre y el dolor abdominal.

"El cuadro es prácticamente indistinguible de la gastroenteritis ya que suelen tener el mismo origen y compartir los mismos síntomas. En cualquier caso el tratamiento es similar, siendo prioritario establecer una correcta hidratación, una dieta suave y el alivio sintomático", asegura este especialista.

Eso sí, el doctor Braojos Sánchez precisa que los síntomas que nos deberían alertar para acudir a un médico son: Vómitos frecuentes que nos impidan una correcta hidratación por vía oral, presentar sangre en las heces, signos de deshidratación (sequedad en la piel y mucosa oral, disminución de la orina, o mareo estando de pie), una diarrea que dure más de tres días, y síntomas neurológicos como la confusión o convulsiones.

En este contexto, el especialista en Microbiología Clínica de la Unidad de Enfermedades Infecciosas del Hospital San Rafael de Madrid resalta que hay que prestar especial atención a los grupos de personas de riesgo para desarrollar complicaciones graves, sobre todo en personas de edad extrema (niños y ancianos), embarazadas, y aquellas personas con el sistema inmune debilitado.

"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", advierte la [FEAD](#) en este punto.

## TIPOS DE TOXIINFECCIONES

En concreto, el especialista cita que los grupos de alimentos de mayor riesgo son: la leche sin pasteurizar, las aves y carnes crudas, así como los huevos crudos, o poco cocidos, y los mariscos. "Cocinarlos adecuadamente a alta temperatura durante un tiempo prudente ayuda a destruir dichos microorganismos, evitando así la aparición de esta enfermedad", remarca el doctor Braojos Sánchez.

Normalmente, según considera, se debe avisar al restaurante implicado, sobre todo en el caso de un brote, que se establece como la aparición de dos o más personas con la misma sintomatología tras tomar el mismo alimento.

Desde la FEAD añaden que existen muchos tipos de gérmenes que pueden producir intoxicaciones alimentarias, siendo una de las más frecuentes 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", remarca.

A su vez, precisa que la salmonelosis es producida por la 'Salmonella', una 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", apostilla.

Finalmente, la Fundación Española del Aparato Digestivo concluye que 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.", sentencia.