

## Centro Provincial de Información Ciencias Médicas Ciego de Ávila

### Intoxicación alimentaria



#### ¿Qué es?

La intoxicación alimentaria, también denominada «enfermedad transmitida por los alimentos», es una enfermedad provocada por comer alimentos contaminados. Las causas más frecuentes de intoxicación alimentaria son los organismos infecciosos —entre ellos, bacterias, virus y parásitos— o sus toxinas.

Los organismos infecciosos o sus toxinas pueden contaminar los alimentos en cualquier momento del procesamiento o la producción. Si los alimentos se manipulan o cocinan de manera incorrecta, la contaminación también puede producirse en el hogar.

Los síntomas de intoxicación alimentaria, que pueden comenzar unas horas después de haber ingerido alimentos contaminados, a menudo comprenden náuseas, vómitos o diarrea. En la mayoría de los casos, la intoxicación alimentaria es leve y desaparece sin tratamiento. Pero algunas personas necesitan ir al hospital.

## Síntomas

Los síntomas de intoxicación alimentaria varían según el origen de la contaminación. En la mayoría de los tipos de intoxicación alimentaria se presentan uno o más de los siguientes signos y síntomas:

- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea líquida o con sangre
- Dolor y calambres abdominales
- Fiebre

Los signos y síntomas pueden comenzar horas después de ingerir el alimento contaminado, o bien pueden comenzar días o incluso semanas después. Las náuseas que genera la intoxicación alimentaria suelen durar entre unas horas y varios días.

## Cuándo consultar al médico

Si tienes alguno de los siguientes signos o síntomas, busca atención médica.

- Episodios frecuentes de vómitos e incapacidad para retener líquidos

- Vómitos o heces con sangre
- Diarrea durante más de tres días
- Dolor extremo o calambres abdominales intensos
- Temperatura bucal superior a 100,4 °F (38 °C)
- Signos o síntomas de deshidratación: sed excesiva, sequedad de boca, poca cantidad o ausencia de orina, debilidad grave, mareos o aturdimiento
- Síntomas neurológicos como visión borrosa, debilidad muscular y hormigueo en los brazos



## Causas

La contaminación de los alimentos puede producirse en cualquier momento de su producción: el cultivo, la cosecha, el procesamiento, el almacenamiento, el traslado o la preparación.

La causa suele ser la contaminación cruzada, es decir, la transferencia de organismos nocivos de una superficie a otra. Esto es especialmente problemático en el caso de los alimentos crudos y listos para consumir, como ensaladas u otros productos. Debido a que estos alimentos no están cocidos, los organismos nocivos no se destruyen antes de comer y pueden causar una intoxicación alimentaria.

Muchos agentes bacterianos, virales o parasitarios causan intoxicación alimentaria.

La siguiente tabla muestra algunos de los posibles contaminantes, cuándo es posible que comiences a tener

síntomas y las formas de transmisión frecuentes del organismo.

Contaminante	Aparición de los síntomas	Alimentos afectados y medios de transmisión
--------------	---------------------------	---

- **Campylobacter** De 2 a 5 días  
Carne de res y carne de ave. La contaminación se produce durante el procesamiento si las heces del animal entran en contacto con las superficies de la carne. Otras fuentes son la leche no pasteurizada y el agua contaminada.
- **Clostridium botulinum** De 12 a 72 horas  
Los alimentos envasados en el hogar con baja acidez, los alimentos comerciales mal envasados, el pescado ahumado o en salazón, las papas horneadas en papel de aluminio y otros alimentos que se mantienen a temperaturas

elevadas durante demasiado tiempo.

- Clostridium perfringens De 8 a 16 horas Carnes, estofados y salsas. Por lo general, se transmite cuando las fuentes no mantienen la comida lo suficientemente caliente o cuando la comida se enfría muy lentamente.
- Escherichia coli (E. coli) O157:H7 De 1 a 8 días Carne de res contaminada con heces durante el carneado. Se transmite principalmente a través de la carne de res molida poco cocida. Otras fuentes son la leche y la sidra de manzana no pasteurizadas, los brotes de alfalfa y el agua contaminada.
- Giardia lamblia De 1 a 2 semanas Productos crudos y listos para consumir, y agua contaminada. Puede transmitirse a través de las

personas infectadas que manipulan los alimentos.

- Hepatitis A 28 días Productos crudos y listos para consumir, y mariscos de agua contaminada. Puede transmitirse a través de las personas infectadas que manipulan los alimentos.
- Listeria De 9 a 48 horas Perros calientes, fiambres, leche y quesos no pasteurizados, y productos crudos sin lavar. Puede transmitirse a través del suelo y el agua contaminados.
- Norovirus (virus tipo Norwalk) De 12 a 48 horas Productos crudos y listos para consumir, y mariscos de agua contaminada. Puede transmitirse a través de las personas infectadas que manipulan los alimentos.
- Rotavirus De 1 a 3 días Productos crudos y

listos para consumir. Puede transmitirse a través de las personas infectadas que manipulan los alimentos.

- **Salmonela** De 1 a 3 días  
Carne de res, carne de ave, leche o yemas de huevo crudas o contaminadas. Sobrevive a una mala cocción. Puede transmitirse a través de los cuchillos, las superficies de corte o las personas infectadas que manipulan los alimentos.
- **Shigela** De 24 a 48 horas  
Mariscos y productos crudos y listos para consumir. Puede transmitirse a través de las personas infectadas que manipulan los alimentos.
- **Staphylococcus aureus** De 1 a 6 horas  
Carnes y ensaladas listas para consumir, salsas de crema y masas rellenas con crema. Puede transmitirse a través del contacto con las manos, la tos y los estornudos.

- **Vibrio vulnificus** De 1 a 7 días  
Ostras crudas; y almejas, vieiras enteras y mejillones crudos o poco cocidos. Puede transmitirse a través del agua de mar contaminada.



### Factores de riesgo

Si te enfermarás tras comer un alimento contaminado dependerá de tu organismo, la magnitud de la exposición, tu edad y tu salud. Los grupos de alto riesgo comprenden:

- **Adultos mayores.** A medida que envejeces, es posible que el sistema inmunitario no responda con tanta rapidez y efectividad a los organismos infecciosos como lo hacía cuando eras más joven.

- Mujeres embarazadas. Durante el embarazo, los cambios en el metabolismo y la circulación pueden aumentar el riesgo de presentar una intoxicación alimentaria. Tu reacción puede ser más fuerte durante el embarazo. En raras ocasiones, el bebé puede enfermarse también.
- Lactantes y niños pequeños. El sistema inmunitario de los lactantes y los niños pequeños no se encuentra completamente desarrollado.
- Personas con enfermedades crónicas. Padecer una enfermedad crónica, como diabetes, enfermedad hepática o sida, o estar bajo tratamiento con quimioterapia o radioterapia para el cáncer reducen tu respuesta inmunitaria.

## Complicaciones

La complicación grave más frecuente de la intoxicación alimentaria es la

deshidratación, una pérdida grave de agua y sales y minerales esenciales.

Si eres un adulto sano y bebes lo suficiente como para reemplazar los líquidos que se pierden por la diarrea y los vómitos, la deshidratación no debería ser un problema.

Los bebés, los adultos mayores y las personas con inhibición del sistema inmunitario o enfermedades crónicas podrían sufrir deshidratación grave si pierden más líquido del que pueden reemplazar. En este caso, es posible que tengan que hospitalizarse y recibir líquidos por vía intravenosa. En casos extremos, la deshidratación puede ser mortal.

Algunos tipos de intoxicación alimentaria tienen complicaciones posiblemente graves para ciertas personas. Algunos de ellos son:

Listeria monocytogenes.

Las complicaciones de una intoxicación alimentaria por listeria pueden ser muy graves para un feto.

En las primeras etapas del embarazo, una infección por listeria puede provocar un aborto espontáneo. Más adelante en el embarazo, una infección por listeria puede provocar muerte fetal, nacimiento prematuro o una infección potencialmente mortal en el bebé después del nacimiento, incluso si la madre solo estaba levemente enferma. Los bebés que sobreviven a una infección por listeria pueden tener daño neurológico a largo plazo y retrasos en el desarrollo.

Escherichia coli (E. coli). Ciertas cepas de E. coli pueden causar una complicación grave llamada «síndrome urémico hemolítico». Este síndrome daña el recubrimiento de los pequeños vasos sanguíneos de los riñones y, a veces, provoca insuficiencia renal.

Los adultos mayores, los niños menores de 5 años y las personas que tienen el sistema inmunitario debilitado corren un riesgo mayor de presentar esta complicación. Si perteneces a una de estas categorías de riesgo, consulta con el médico

ante la aparición del primer signo de diarrea intensa o con sangre.



### Prevención

Para prevenir la intoxicación alimentaria en el hogar, sigue estos consejos:

Lávate las manos y lava los utensilios y las superficies de los alimentos con frecuencia. Lávate bien las manos con agua tibia y jabón antes y después de manipular o preparar alimentos. Usa agua caliente y jabón para lavar utensilios, tablas para cortar y otras superficies que utilices. Mantén los alimentos crudos separados de los que están listos para comer. Al hacer las compras, preparar la comida o almacenar alimentos, mantén la carne de res, la carne de ave, el pescado y los



mariscos crudos lejos de los otros alimentos. Esto evita la contaminación cruzada.

Cocina los alimentos a una temperatura segura. La mejor manera de saber si los alimentos se están cocinando a la temperatura segura es utilizar un termómetro de alimentos. Puedes eliminar los organismos perjudiciales en la mayoría de los alimentos cocinándolos a la temperatura adecuada.

Cocina la carne de res picada a 160 °F (71,1 °C), los filetes y las costillas asadas (como cordero, cerdo y ternera) a 145 °F (62,8 °C) como mínimo. Cocina el pollo y el pavo a 165 °F (75 °C). Asegúrate de que el pescado y los mariscos estén bien cocidos.

Refrigera o congela los alimentos perecederos de inmediato, es decir, dentro de las dos horas desde que los compraste o los preparaste. Si la temperatura ambiente es superior a 90 °F (32,2 °C), refrigera los alimentos perecederos dentro de una hora después de comprarlos.

Descongela los alimentos de manera segura. No descongeles los alimentos a temperatura ambiente. La manera más segura de descongelar los alimentos es hacerlo en el refrigerador. Si colocas alimentos congelados en el microondas con la función «descongelar» o configurado con «potencia al 50 por ciento», asegúrate de cocinarlos inmediatamente.

Deséchalo si tienes dudas. Si no estás seguro de si un alimento fue preparado, servido o almacenado de manera segura, deséchalo. Los alimentos que permanecen a temperatura ambiente durante demasiado tiempo pueden contener bacterias o toxinas que no pueden eliminarse mediante la cocción. No pruebes alimentos si no estás seguro de que estén en buen estado; solo deséchalos. Incluso si lucen y huelen bien, podría no ser seguro consumirlos.

La intoxicación alimentaria es particularmente grave y puede resultar mortal para niños pequeños, mujeres embarazadas y sus bebés, adultos mayores y personas cuyo



sistema inmunitario se encuentra debilitado. Estas personas deberán tener precauciones adicionales y evitar los siguientes alimentos:

Carne de res y carne de aves crudas o poco cocidas

Pescado o mariscos crudos o poco cocidos, como ostras, almejas, mejillones y vieiras

Huevos o alimentos que pueden contener huevo crudos o poco cocidos, como masa para galletas y helado casero

Brotes crudos, como alfalfa, frijoles, tréboles y brotes de rábano

Jugos y sidra no pasteurizados

Leche y productos lácteos no pasteurizados

Quesos blandos, como feta, Brie y Camembert, queso azul y queso no pasteurizado

Patés y pastas de carne refrigeradas  
Perritos calientes, carne en lata y fiambres sin cocinar



## **Bibliografía.**

1. MedlinePlus en español. Intoxicación alimentaria [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU). [Actualizada 28 Enero 2019; Citado 25 Febrero 2019] [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001652.htm>
  
2. MedlinePlus en español. Enfermedades transmitidas por alimentos [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU). [Actualizada 15 Febrero 2019; Citado 25 Febrero 2019] [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/foodborneillness.html>