



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

## ***Intoxicación alimentaria: Información para la población***





## Que es

La **intoxicación alimentaria**, un tipo de enfermedad que se trasmite por los alimentos, es una afección que las personas contraen a partir de algo que comieron o bebieron.

## Síntomas

Los síntomas varían según la causa de la enfermedad. Pueden manifestarse a las pocas horas o semanas, según la causa.

Algunos síntomas comunes son los siguientes:

- ❖ Malestar estomacal.
- ❖ Vómitos.
- ❖ Diarrea.
- ❖ Diarrea y heces con sangre.
- ❖ Dolor de estómago y calambres abdominales.
- ❖ Fiebre.
- ❖ Dolor de cabeza.

## Causas

La intoxicación alimentaria puede afectar a una persona o a un grupo de personas que hayan ingerido el mismo alimento. Es más común después de consumir alimentos en comidas al aire libre, cafeterías de escuelas, grandes reuniones sociales o restaurantes.

Cualquiera de los siguientes elementos puede contaminar la comida:

- ❖ Bacterias.
- ❖ Virus.
- ❖ Parásitos que viven en los intestinos.
- ❖ Venenos, también llamados toxinas.

- ❖ Bacterias que portan o producen toxinas.
- ❖ Moho que produce toxinas.

### **Cómo se contaminan los alimentos**

Los alimentos pueden contaminarse en cualquier lugar en el que se manipulen, incluidos los hogares, debido a los siguientes factores:

- ❖ Lavado de manos incorrecto
- ❖ No desinfectar las zonas donde se cocina o se come
- ❖ Almacenamiento indebido

### **Factores de riesgo**

Cualquiera puede sufrir una intoxicación alimentaria. Algunas personas son más propensas a enfermarse o a tener enfermedades más graves o complicaciones. Entre estas personas se encuentran las siguientes:

- ❖ Bebés y niños.
- ❖ Mujeres embarazadas.
- ❖ Adultos mayores.
- ❖ Personas con el sistema inmunitario debilitado debido a otras enfermedades o tratamientos.

### **Principales Complicaciones**

La intoxicación alimentaria es particularmente grave durante los embarazos y para los niños pequeños, adultos mayores y personas con el sistema inmunitario debilitado. Estas enfermedades pueden poner en riesgo la vida.

La complicación más frecuente es la deshidratación. Es una pérdida grave de agua, sales y minerales. Tanto los vómitos como la diarrea pueden provocar deshidratación.

### **Cuándo contactar a un profesional médico**

- ❖ Sangre o pus en las heces
- ❖ Diarrea y es incapaz de tomar líquidos debido a las náuseas y al vómito
- ❖ Fiebre por encima de 101°F (38.3°C), o su hijo tiene fiebre por encima de 100.4°F (38° C) junto con la diarrea
- ❖ Signos de deshidratación (sed, vértigo o mareo)
- ❖ Un viaje reciente a un país extranjero y presentó diarrea
- ❖ Una diarrea que no ha mejorado en 5 días (2 días para un bebé o un niño) o ha empeorado

- ❖ Un hijo que ha estado vomitando durante más de 12 horas (en un recién nacido de menos de 3 meses, llame tan pronto como comience el vómito o la diarrea)
- ❖ Intoxicación por hongos (potencialmente mortal), pescados o mariscos, o botulismo (también potencialmente mortal)

### **Recomendaciones para prevenir**



**Lávate las manos.** Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

**Lava las frutas y las verduras.** Enjuaga las frutas y las verduras con agua corriente antes de comerlas, pelarlas o prepararlas.

**Lava bien los utensilios de cocina.** Lava las tablas de cortar, los cuchillos y otros utensilios con agua y jabón después de que hayan tenido contacto con carnes crudas o frutas y verduras sin lavar.

**No comas carne ni pescado crudos o pocos cocidos.**

**Refrigera o congela las sobras.** Coloca las sobras en recipientes cubiertos en el refrigerador apenas termines de comer.

**Desecha los alimentos si tienes dudas.** Si no estás seguro de si un alimento fue preparado, servido o almacenado de manera segura, deséchalo.

**Desecha los alimentos con moho.** Desecha los alimentos horneados que tengan moho. Desecha las frutas y verduras blandas con moho,



- ❖ El primer reporte de un paciente con alergia alimentaria fue hecho en China hace más de 4000 años.
- ❖ En los escritos de Hipócrates se refería a “humores hostiles” en algunos hombres que sufrían al consumir queso.
- ❖ Tito Lucrecio Caro (98-55 a. C.) escribió en uno de sus poemas: “Para lo que algunos es comida, para otros es veneno”, sugiriendo fuertemente que desde hace más de 2000 años ya se conocían las reacciones adversas de los alimentos.

### Datos clave

- ❖ La inocuidad de los alimentos, la nutrición y la seguridad alimentaria están inextricablemente relacionadas. Los alimentos insalubres generan un círculo vicioso de enfermedad y malnutrición, que afecta especialmente a los lactantes, los niños pequeños, los ancianos y los enfermos.
- ❖ Se estima que cada año enferman en el mundo unos 600 millones de personas — casi 1 de cada 10 habitantes— por ingerir alimentos contaminados y que 420 000 mueren por esta misma causa, con la consiguiente pérdida de 33 millones de años de vida ajustados en función de la discapacidad.
- ❖ Todos los años se pierden US\$ 110 000 millones en productividad y gastos médicos a causa de los alimentos insalubres en los países de ingresos bajos y medianos.
- ❖ Los niños menores de 5 años soportan un 40% de la carga atribuible a las enfermedades de transmisión alimentaria, que provocan cada año 125 000 defunciones en este grupo de edad.
- ❖ Al ejercer una presión excesiva en los sistemas de atención de la salud, las enfermedades transmitidas por los alimentos obstaculizan el desarrollo económico y social, y perjudican a las economías nacionales, al turismo y al comercio.



*El Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos se celebra el 7 de junio, con el objetivo de dar a conocer, detectar y prevenir los riesgos que pueden ocasionar los alimentos en la salud de las personas, generando acciones que contribuyan a la seguridad alimentaria, la economía, la salud y el desarrollo sostenible.*

## **Bibliografía**

- 1.- Enciclopedia Médica A.D.A.M. [Internet]. Johns Creek (GA): Ebix, Inc., A.D.A.M.; ©1997-2020. Intoxicación alimentaria; [actualizado 26 oct 2021 ; consulta 12 feb . 2024]; [aprox. 5 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001652.htm>
- 2.- OMS. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Suiza: OMS [actualizado 30 abr, 2020; citado 12 feb 2024]. Inocuidad de los alimentos. Datos y cifras. [aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>
- 3.- Mayo Clinic [Internet]. Intoxicación alimentaria. [actualizado mar 18 2023]; [citado 12 feb 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/food-poisoning/symptoms-causes/syc-20356230>
- 4.- CDC. Centros para el control y la prevención de enfermedades. Intoxicación alimentaria. [actualizado 9 de may del 2022; consulta 12 feb 2024]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/foodsafety/es/food-poisoning.html>