



SINDROME UREMICO HEMOLITICO





RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL SINDROME UREMICO HEMOLITICO

El ministerio de Salud de la Nación, a través de la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología (ANMAT) recomienda a la población reforzar la higiene personal y la correcta elaboración de los alimentos como forma de evitar las infecciones producidas por la bacteria escherichia coli, causante (entre otras enfermedades) del Síndrome Urémico Hemolítico (SUH).

- :: Cocinar la carne completamente, en especial la carne picada y los productos elaborados con ella de manera que no queden partes rosadas o rojas en su interior.
- :: Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de ir al baño, antes de manipular alimentos y después de tocar alimentos crudos
- :: Lavar bien las frutas y verduras y consumir agua segura son los principales recaudos que deben tomarse para disminuir los riesgos de contaminación con la bacteria.
- :: Si tiene dudas sobre la calidad del agua, se recomienda hervirla o agregar dos gotas de lavandina por litro de agua, agitar y dejar reposar 30 minutos antes de ingerirla.
Para obtener más información: <http://aguasegura.msal.gov.ar/>
- :: También se aconseja consumir leche pasteurizada y utilizar distintos utensilios para la manipulación de los alimentos, de manera de evitar la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos.

Las recomendaciones se enmarcan en el Plan de Contingencia y Prevención de las diarreas, elaborado por la cartera sanitaria en octubre último, a partir de la emergencia continental que generó la expansión de la pandemia de cólera en el hermano país de Haití.

- Qué es el SHU

La Escherichia coli es una gran familia de bacterias, de las cuales la mayoría son inofensivas; algunos tipos de ellas pueden causar enfermedades, como la escherichia coli productora de toxina Shiga. Esta puede causar una diarrea sanguinolenta que, usualmente, se cura sola, pero que puede complicarse y desarrollar insuficiencia renal aguda en niños (Síndrome Urémico Hemolítico o SUH) y trastornos de coagulación en adultos (Púrpura Trombocitopénica Trombótica o PTT). La complicación de la enfermedad afecta particularmente a niños, ancianos y aquellos que, por padecer otras enfermedades, tienen su sistema inmunológico deprimido. En algunos casos, puede provocar la muerte.

El SUH puede presentarse a través de síntomas como diarrea, dolores abdominales, vómitos y otros más severos como diarrea sanguinolenta y deficiencias renales. El período de incubación de la enfermedad es de 3 a 9 días.

Los alimentos que pueden estar contaminados con la bacteria son carne picada de vaca y aves sin cocción completa como las hamburguesas, salame, arrollados de carne, leche sin pasteurizar, productos lácteos elaborados a partir de leche sin pasteurizar, aguas contaminadas, lechuga, repollo y otros vegetales que se consumen crudos.





- Contaminación de los alimentos

La E. Coli productor de toxina Shiga se encuentra frecuentemente en el intestino de animales bovinos sanos y otros animales de granja, y llega a la superficie de las carnes por contaminación con materia fecal durante el proceso de faena o su posterior manipulación. Las carnes picadas son uno de los productos de mayor riesgo, ya que durante el picado, la bacteria pasa de la superficie de la carne al interior del producto, donde es más difícil que alcance la temperatura necesaria para eliminarse durante la cocción. Pero la bacteria no solamente puede encontrarse en las carnes sino también en el agua, la leche sin pasteurizar y las verduras, que pueden contaminarse por contacto con las heces de estos animales (por ejemplo: las verduras por riego con aguas servidas, la leche durante el ordeño, etc.).

- Más consejos para la manipulación de los alimentos

- .. Al realizar las compras, comience por los productos envasados y deje para el final los perecederos como carnes, aves, pescados o productos lácteos.
- .. Si compra carne picada, prefiera la que fue procesada en el momento y consumala inmediatamente.
- .. Recuerde que este producto se alterará más rápidamente que una pieza de carne entera.
- .. Controle las fechas de vencimiento de todos los productos. No compre alimentos sin fecha, marca o números de registro, ni aquellos cuyo envase se encuentre en malas condiciones -latas o tetrapack abollados o hinchados, o bolsas plásticas rotas.
- .. No compre alimentos preparados que se exhiban a temperatura ambiente.
- .. No permita que le expendan el pan sin guantes o luego de haber manipulado dinero.
- .. No compre huevos que tengan su cáscara rota o sucia.
- .. Los productos como las carnes, aves y pescados deben guardarse en bolsas, separados de otros alimentos, para evitar que los jugos de los mismos puedan contaminarlos.
- .. Si solicita el envío de mercadería a domicilio, asegúrese de que los productos perecederos permanezcan el menor tiempo posible a temperatura ambiente.
- .. No guarde los productos de limpieza en las mismas bolsas que los alimentos, si durante la compra desiste de llevar algún producto perecedero que ya había seleccionado, devuélvalo al correspondiente refrigerador, para evitar que se corte la cadena de frío.

- En el hogar

- .. Al guardar la mercadería, coloque adelante los productos que venzan primero, a fin de consumirlos antes de que eso ocurra.
- .. No mezcle alimentos crusos y cocidos. Guarde en heladera y tapados aquellos alimentos que no van a ser sometidos al calor antes de ser ingeridos. De esta forma, prevendrá posibles contaminaciones con otros productos.
- .. Lave las verduras y las frutas antes de ubicarlas en la heladera. Proceda de la misma forma con los envases de bebida.





- .. Al abrir una lata de conserva, transfiera todo el contenido a un envase de vidrio o de plástico. Nunca conserve el excedente en el envase original (lata).
- .. Conserve los huevos en la heladera y en su envase original, separados de otros alimentos listos para ser consumidos.
- .. Higienice y descongele su heladera y/o freezer periódicamente.

- Durante la preparación

- .. No vuelva a congelar un alimento que ya fue descongelado, pues ello favorece la contaminación con microorganismos y su posterior proliferación. Descongele el producto en la heladera y no a temperatura ambiente, ni lo aproxime a una fuente de calor o bajo el chorro de la canilla. Asegúrese de que, antes de cocinar el alimento, se haya completado su descongelación, sobre todo cuando se trata de piezas grandes.
- .. Los preparados que contengan huevo crudo y las mezclas para preparar panqueques no deberán conservarse más de 24 horas.
- .. No cocine verduras sin haberlas lavado previamente: la cocción puede destruir la contaminación microbiana presente pero no los contaminantes químicos (pesticidas, fertilizantes).
- .. Si no posee agua de red controlada, hiérvala antes de usarla, pero no en forma prolongada. El calentamiento eliminará, por un lado, los microorganismos presentes, pero también concentrará algunas sales que podrían resultar dañinas para la salud.
- .. Evite la contaminación cruzada, utilizando distintos utensilios para manipular los alimentos crudos y los cocidos.

- Durante el almacenamiento

- .. No utilice envases de alimentos o bebidas para guardar detergentes, limpiadores, insecticidas o solventes. Tampoco guarde alimentos en envases que hayan contenido otros productos.
- .. No almacene alimentos junto a productos de limpieza.
- .. No guarde los alimentos en bolsas de residuos.
- .. No emplee cualquier envase cerámico para guardar alimentos, pues aquél podría contener cantidades excesivas de plomo.
- .. Si no posee agua de red controlada, hiérvala antes de usarla, pero no en forma prolongada. El calentamiento eliminará, por un lado, los microorganismos presentes, pero también concentrará algunas sales que podrían resultar dañinas para la salud.

Fuentes:

Ministerio de Salud de la nacion (<http://www.msal.gov.ar/htm/site/suh.asp>)
 Administracion Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Medica ANMAT
 Agua segura (<http://aguasegura.msal.gov.ar>)

