



PODCAST “ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS”

Bienvenidos al podcast realizado por la Escuela de Dietética y Nutrición y CANACAR; el cual está dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”. Mismo que lleva por nombre: Enfermedades Transmitidas por los Alimentos, el cual será impartido por la L.N. Diana Boch Martínez; egresada de la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE, Quién actualmente colabora en el área de Educación a Distancia.

Este podcast le ayudara a identificar cuáles son las enfermedades transmitidas por los alimentos, que se generan por bacterias dañinas y que se encuentran mayormente en alimentos y agua. Hay diferentes tipos de bacterias que ocasionan dichas enfermedades y son muy comunes en las zonas húmedas. Escuchemos entonces a Diana Boch Martínez, con las recomendaciones que nos brindará sobre dicho tema.

Adelante licenciada Diana.

¿Cuáles son las causas de las enfermedades transmitidas por los alimentos?

¿Alguna vez te has preocupado por los alimentos que consumes; y peor aún, en las enfermedades que pueden ocasionarte?

Antes que nada, quiero señalar; a qué nos referimos con: las enfermedades transmitidas por los alimentos; pues bien, estas Enfermedades Transmitidas por los Alimentos, mejor conocidas por sus siglas “ETA”, se refieren a cualquier enfermedad causada por la ingestión de un alimento contaminado, que provoca efectos nocivos en la salud de los seres humanos. ¡Comencemos!

¿Qué son las enfermedades transmitidas por los alimentos?

Las enfermedades transmitidas por los alimentos también son llamadas como intoxicación alimentaria o infección alimentaria.

Las cuales son causadas por una variedad de bacterias, virus, parásitos y microbios que se encuentran en los alimentos o las bebidas contaminadas. Causando complicaciones leves a graves, por ejemplo, la deshidratación.

Cuando hay una aparición repentina de varios casos de una enfermedad atribuible a los alimentos, los servicios de salud pública realizan una investigación de los causantes del problema para atacar antes de que se extienda. Los investigadores han identificado más de 250 enfermedades transmitidas por los alimentos. A continuación mencionaremos las definiciones de los conceptos antes mencionados.



Infección Alimentaria: Es la enfermedad ocasionada por la ingestión de alimentos o agua contaminados por microorganismos vivos (son microbios, gérmenes). El microbio o agente infeccioso puede ser una bacteria como Salmonella, un virus como el rotavirus o un parásito como el Anisakis.

Intoxicación Alimentaria: Se produce al ingerir un alimento que contiene un compuesto tóxico. Esta sustancia tóxica puede proceder de productos de limpieza, fitosanitarios, medicamentos veterinarios, contaminaciones ambientales, pueden ser sintetizados en el alimento por una bacteria o un hongo.

¿Cuáles son los signos y los síntomas de las intoxicaciones alimentarias?

La forma en que se manifiesta una intoxicación alimentaria depende de la bacteria o virus que lo haya causado. A veces, la persona se sentirá mal al cabo de una o dos horas de haberse comido o bebido el alimento contaminado. En otras ocasiones, los síntomas no aparecerán hasta al cabo de varias semanas. En la mayoría de los casos, los síntomas desaparecerán al cabo de 1 a 10 días.

La mayoría de las veces, las personas con una intoxicación alimentaria presentan los siguientes síntomas:

- Náuseas
- Dolor de estómago y retortijones
- Vómitos
- Diarrea
- Fiebre
- Dolor de cabeza y debilidad general

En contadas ocasiones, las intoxicaciones alimentarias pueden causar mareos, visión borrosa u hormigueo en los brazos. En casos todavía menos frecuentes, la debilidad que a veces acompaña a la intoxicación alimentaria provocará problemas para respirar.

Para diagnosticar una intoxicación por alimentos es necesario conocer la gravedad, pues se ha visto que cuando los síntomas son leves y han durado poco, no es necesario realizar ningún tipo de análisis. Adicionalmente, la historia clínica, el examen físico, los análisis de heces y los análisis de sangre pueden ayudar a diagnosticar la intoxicación por alimentos.

Tratamiento de las enfermedades transmitidas por los alimentos.

Se puede tratar una intoxicación por alimentos, dando líquidos y electrolitos para prevenir la deshidratación. Los medicamentos, como (Pepto-Bismol, Kaopectate) pueden ayudar a controlar las molestias.

Una dieta blanda y sin irritantes es parte del tratamiento en la recuperación, así mismo es importante consultar al médico y a un nutriólogo para una valoración y tratamiento individualizado.

Las intoxicaciones por alimentos pueden ser prevenibles tomando en cuenta las siguientes recomendaciones en la manipulación de los alimentos: un almacenado adecuado fuera de agentes nocivos como plagas o fauna nociva, cocinando a temperaturas adecuadas, lavando y desinfectando los alimentos y manipulando adecuadamente los mismos; tomando en cuenta el lavado de manos.

¿Qué debes evitar comer si se tiene una enfermedad transmitida por alimento?

Se recomienda reducir o evitar el consumo de los alimentos que se enlistan a continuación, ya que para algunas personas, los ingredientes que contienen pueden empeorar los síntomas; como diarrea, dichos alimentos son:

- Bebidas con cafeína, como café y té, y algunos refrescos.
- Alimentos ricos en grasas, como las frituras, pizza y las comidas rápidas.
- Alimentos y bebidas con grandes cantidades de azúcares simples, como bebidas azucaradas y algunos jugos de frutas.
- Leche y productos lácteos, que contienen el azúcar lactosa. Algunas personas que se están recuperando de una intoxicación por alimentos tienen problemas para digerir la lactosa hasta por el siguiente mes o más tiempo.

Cuidados en casa para las enfermedades transmitidas por los alimentos

Las intoxicaciones alimentarias suelen desaparecer por sí solas al cabo de pocos días. Para ayudar a mejorar los síntomas se puede hacer lo siguiente:

- Descansar.
- Beber líquidos para protegerse de la deshidratación. Las soluciones electrolíticas pueden ayudar, no se recomienda el consumo de lácteos.
- Tomar sorbos pequeños y frecuentes para que le sea más fácil retener los líquidos.
- Evitar los alimentos sólidos y los productos lácteos, hasta que deje de tener diarrea.
- ¿Cómo prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos?
- Es importante seguir los siguientes consejos para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos:
 - Lavarse las manos a conciencia y frecuentemente, sobre todo después de ir al baño, antes de tocar y preparar los alimentos, usar agua tibia y jabón y aplicar la técnica de lavado de manos.
 - No consumir leche sin pasteurizar, ya que el contenido de calcio y proteínas estimulan la secreción gástrica de ácido.
 - Lavar las verduras y frutas, así como apoyarse de un desinfectante líquido.
 - Conservar los alimentos crudos (sobre todo la carne en general, la carne de ave y los mariscos) alejados de los alimentos hasta que estén cocinados.
 - Consumir lo antes posible los alimentos perecederos o cualquier alimento que tenga fecha de caducidad.



- Cocine todos los alimentos de origen animal hasta que alcance una temperatura interna que sea segura, en caso de la carne picada de ternera y de cerdo, esto significa una temperatura mínima de 160°F (71°C), en caso de los cortes de carne enteros, una temperatura segura de 145°F (63°C), para el pollo y el pavo (picados y enteros), la temperatura mínima es de 165°F (74°C), cocine los huevos de gallina hasta que la yema esté firme. Por lo general, es seguro comer carne de pescado cuando alcanza una temperatura interna de 145°F (63°C).
- Refrigerar rápidamente las sobras, preferentemente en envases con tapas de cierre hermético a presión.
- Descongelar los alimentos en el refrigerador o en microondas o en agua fría. Los alimentos nunca se deben descongelar a temperatura ambiente.
- Si un alimento está caducado, tiene un sabor raro o un olor extraño, tírelo a la basura.

En conclusión:

La intoxicación alimentaria puede afectar a una persona o a un grupo, dependiendo si todos consumen la misma comida contaminada. Estas intoxicaciones por los alimentos se dan por la producción de toxinas, que son causadas por las bacterias o la cantidad de estas en los alimentos.

El mayor riesgo de intoxicación por alimentos, puede ser si:

- Padece una afección seria, como enfermedad renal, diabetes, cáncer y VIH o SIDA.
 - Tiene un sistema inmunitario debilitado.
 - Viaja fuera de su zona de trabajo a áreas en donde hay más exposición a los organismos que causan dicha intoxicación alimentaria.
 - Come en lugares que no cuentan con agua potable y hace mucho calor.

Es difícil saber si un alimento o una bebida están contaminados, ya que en muchos casos el aspecto, gusto y olor pueden no estar alterados, lo recomendable es que se tenga una buena higiene de manipulación en los alimentos, comer en lugares “seguros” donde se observe que hay una buena higiene y tener un lavado de manos antes y después de comer alimentos.

Agradecemos a la Licenciada en Nutrición Diana Boch y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga y la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE, preparan y ofrecen conjuntamente, para usted, transportista mexicano. ¡Muchas gracias!