

Intoxicaciones alimentarias

Las intoxicaciones alimentarias pueden ser leves y durar poco o pueden llegar a ser muy graves. Veamos cómo podemos evitarlas.

¿Qué son las intoxicaciones alimentarias?

Las intoxicaciones alimentarias ocurren cuando ingerimos alimentos que contienen gérmenes, como las bacterias o las toxinas. Las bacterias están por todas partes; por lo tanto, los casos leves de intoxicación alimentaria son frecuentes. Pueden causar diarrea y problemas de estómago. Cuando te ocurra algo así, es posible que tus papás digan que tienes una gripe intestinal o un virus en el estómago.

Tal vez pienses que la solución consistiría en librarte de todas las bacterias. Pero eso es imposible y no te gustaría hacerlo, incluso si fuera posible. Las bacterias están por todas partes, incluso en los alimentos, y algunas de ellas son buenas o positivas para nosotros. Además, puedes aprender a evitar los gérmenes nocivos que pueden contener los alimentos.

¿Cuáles son los signos de una intoxicación alimentaria?

Una persona que tenga este tipo de intoxicación puede presentar:

- el estómago revuelto (lo que se llama náuseas)
- retortijones abdominales
- diarrea, que puede contener sangre
- fiebre

A veces, encontrarse mal por haberse intoxicado con un alimento se muestra en las primeras horas después de haber ingerido el alimento. Otras veces, la persona puede no encontrarse mal hasta varios días después de haber ingerido el alimento. En los casos leves de intoxicación alimentaria, no te encontrarás mal durante mucho tiempo seguido y te volverás a encontrar bien al cabo de muy poco tiempo.

Puede ser difícil saber si presentas una intoxicación alimentaria u otra cosa. Puedes hacer un poco de detective y averiguar si hay alguien más con tu mismo tipo de malestar. ¿Comió lo

mismo que tú? Si solo la gente que ha ingerido determinado alimento se encuentra mal, podría tratarse de una intoxicación alimentaria.

¿Qué gérmenes pueden estar implicados?

Alimentos de origen animal, alimentos crudos, verduras o frutas no lavadas, todos ellos contienen gérmenes que pueden causar intoxicaciones alimentarias. La fuente más probable de las intoxicaciones alimentarias son los alimentos de origen animal, como la carne en general, la carne de aves de corral (como el pollo), los huevos y el marisco (como las gambas).

Algunas de las bacterias más frecuentes son:

- La Salmonella
- La Listeria
- El Campylobacter
- El E. coli

Para evitar las intoxicaciones alimentarias, la gente necesita preparar, cocinar y conservar los alimentos adecuadamente.

¿Qué hará el médico?

El médico te hará muchas preguntas sobre cómo te encuentras, cuándo te empezaste a encontrar mal por primera vez, qué has comido durante los últimos días, y si hay alguien más que conoces que también se encuentra mal. Es posible que el médico te pida una muestra de heces (caca) y de orina (pipí) para evaluar la presencia de gérmenes que te podrían haber causado una intoxicación alimentaria.

El tratamiento que recibas por tu intoxicación alimentaria dependerá del tipo de germen que te haya hecho que te encuentres mal. Es posible que el médico te dé algún medicamento, pero la mayoría de las veces la gente que tiene intoxicaciones alimentarias no necesita tomar ningún medicamento.

También es raro que un niño tenga que ir a un hospital debido a una intoxicación alimentaria. Por lo general, solo aquellas personas que estén realmente deshidratadas deberán ingresar en un hospital. Estar deshidratado significa que tu cuerpo ha perdido demasiado líquido debido a la diarrea y los vómitos. Una persona deshidratada puede recibir líquidos y medicamentos por

VI en un hospital. Para no deshidratarte, trata de seguir bebiendo líquidos cuando te encuentres mal.

También es posible que necesites ir al hospital si tienes sangre en las cacas. Si ves que tienes sangre en las cacas, asegúrate de informar a tus padres al respecto.

¿Cómo puedo prevenir las intoxicaciones alimentarias?

Se pueden hacer muchas cosas para prevenir las intoxicaciones alimentarias. Estas pautas se deben seguir en todas las etapas de la alimentación: desde su preparación hasta el cocinado y la conservación de las sobras. Gran parte de esta responsabilidad recae en los adultos, pero los niños también pueden ayudar a luchar contra los gérmenes. Una de las mejores formas de conseguirlo consiste en lavarte bien las manos si vas a ayudar a preparar la comida.

¿Cuándo te las debes lavar? Justo antes de empezar a preparar la comida, para que los gérmenes no puedan entrar en los alimentos, y después tú no los puedas pasar de la comida a ti mismo o a cualquier otra persona.

Otras formas de garantizar tu seguridad alimentaria son las siguientes:

- Lavar a conciencia las frutas, verduras y hortalizas antes de comértelas.
- Comer solamente aquellos alimentos que estén bien cocinados. Si cortas el pollo y ves que está de color rosa y crudo por dentro, explícaselo a un adulto.
- Observa bien lo que comes y huélelo también. Si hay un alimento que tiene un aspecto o un olor diferente al normal, coméntaselo a un adulto antes de comerlo o de beberlo. La leche es un buen ejemplo. Si has probado alguna vez la leche agria, ¡no la querrás volver a probar nunca más! El moho (que puede ser de color verde, rosa, blanco o marrón) es un signo habitual de que un alimento se ha estropeado.
- Si te vas a comer las sobras de algún alimento, pide ayuda a un adulto para que te lo caliente. Al calentarlo, podrás matar las bacterias que se habrán formado mientras estaba guardado en la nevera.
- Fíjate bien en la fecha. Muchos alimentos envasados tienen fechas de caducidad o de "consumo preferente" (esta última indica que el alimento se debería consumir antes o poco tiempo después de esa fecha). No ingieras ningún alimento que supere su fecha de caducidad. Consúmelo siempre antes de que caduque. Pregúntaselo a un adulto si ya hace varios días que un alimento ha superado su fecha de consumo preferente.

- Envuelve el alimento y consérvalo en la nevera desde el momento en que llegue a tu casa. Las bacterias tienen más oportunidades de crecer en alimentos que están a temperatura ambiente. Al meter el alimento en la nevera, ¡congelarás por completo algunos de esos gérmenes nocivos!

Fuente: <https://kidshealth.org/es/kids/food-poisoning.prt-es.html>
