

INFECCIONES E INTOXICACIONES ALIMENTARIAS (I.I.A.)

Con la llegada del verano aumenta la probabilidad de padecer estas afecciones debido a que las altas temperaturas ambientales favorecen la multiplicación de los microorganismos en los alimentos. Para evitarlas es fundamental conocer cómo se producen y qué prácticas preventivas podemos aplicar.

Las infecciones alimentarias son las enfermedades producidas por la ingesta de alimentos contaminados por microorganismos (como la salmonelosis); el término intoxicación se aplica cuando el trastorno se debe a la acción de toxinas microbianas en los alimentos (como el botulismo). Al conjunto de estas enfermedades se le conoce como I.I.A.

Las I.I.A. tienen especial relevancia por su frecuencia y sus principales características son:

- ➔ Corto periodo de incubación.
- ➔ Síndrome gastrointestinal (diarrea, vómitos, dolor abdominal).
- ➔ Fiebre en algunos casos.
- ➔ Recuperación en unos días.

Los microorganismos causantes de trastornos alimentarios pueden ser de origen exógeno, es decir, proceden de contaminaciones ocurridas durante la obtención, el procesado o la conservación de los alimentos; o de origen endógeno, en el que la contaminación ya estaba presente en el alimento materia prima (por ejemplo productos procedentes de animales enfermos).

Hay que tener en cuenta que la contaminación microbiana no está relacionada con un deterioro manifiesto del alimento.

¿DE QUÉ DEPENDE LA GRAVEDAD DE ESTAS ENFERMEDADES?

La gravedad depende de múltiples factores:

- ➔ Agente o microorganismo causal.
- ➔ Cantidad ingerida del microorganismo contenido en el alimento.
- ➔ Susceptibilidad del individuo hacia ese microorganismo.
- ➔ Vehículo de ingesta (alimento).

FACTORES CONTRIBUYENTES

Probablemente sin ellos la toxiinfección alimentaria no hubiera llegado a producirse:

- ➔ Insuficiente temperatura y/o tiempo de cocinado del alimento.
- ➔ Preparación de los platos con gran antelación a su consumo.
- ➔ Mantenimiento de los platos elaborados a temperatura ambiente.



// SUMARIO //

 **Infecciones e intoxicaciones alimentarias.** p.1, 2 y 3))



 **Noticias.** p.4))
Campaña de Salud en la plaza de Santo Domingo, los días 28, 29 y 30 de mayo, con motivo del Día Nacional de la Nutrición y Día Mundial Sin Tabaco.





Boletín de Salud Comunitaria

SERVICIOS MUNICIPALES DE SALUD

- ➔ Insuficiente temperatura de mantenimiento en caliente.
- ➔ Enfriamiento lento de los platos cocinados.
- ➔ Insuficiente temperatura de refrigeración.
- ➔ Recalentamiento inapropiado de los alimentos.
- ➔ Contaminación cruzada entre productos crudos y alimentos listos para el consumo
- ➔ Contaminación proveniente de equipos y manipuladores infectados.

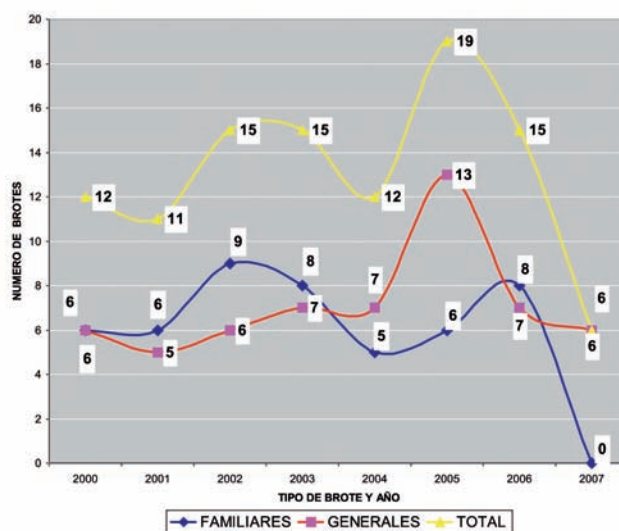


LA SITUACIÓN EN EL MUNICIPIO DE MURCIA

En el municipio de Murcia y en el resto de la Región, las I.I.A. son Enfermedades de Declaración Obligatoria, esto es, todos los médicos, tanto de Atención Primaria como de Hospitales, deben declarar tanto los casos aislados como los brotes (varios casos originados por la misma fuente) por dicha causa. Los Servicios de Epidemiología, una vez recibida la información (también obtenida a veces de los mismos afectados), investigan dónde, cuándo, cómo y por qué se produjo la I.I.A.; en el caso de establecimientos públicos (restaurantes, colegios, etc.) se realiza la inspección de los mismos por parte de los Servicios Veterinarios, poniendo las medidas de control adecuadas para evitar más casos o nuevos brotes. En muchos casos la tardanza en la declaración hace que no se pueda investigar adecuadamente el brote (no quedan restos de alimentos, los comensales no recuerdan qué comieron, etc.).

Desde el año 2000 al 2007, en el municipio de Murcia el número de

EVOLUCION NUMERO DE BROTES DE IIA EN EL MUNICIPIO DE MURCIA 2000-2007



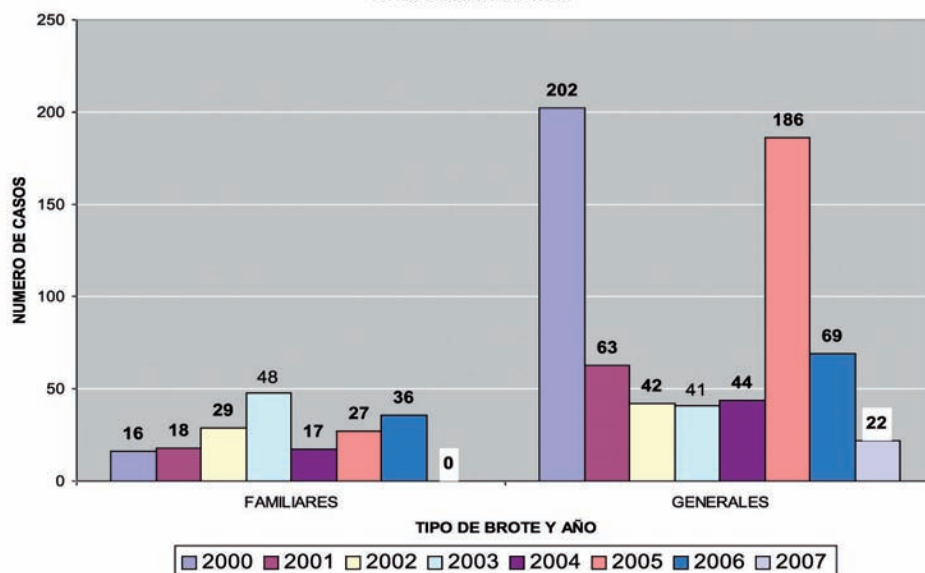
casos ha disminuido de 283 a 43, siendo la media de 136 casos/año.

El número de brotes se ha mantenido con ligeras variaciones, destacando en el último año la ausencia de brotes familiares, así como el escaso número total (8).

El número de afectados en brotes generales ha presentado grandes oscilaciones debido a la presencia de brotes en celebraciones con alto número de asistentes (4 bodas en 2000) o brotes de ámbito nacional (2005 brote por pollos precocinados). La media de enfermos es más alta en los brotes generales (11,7) que en los familiares (3,9) ya que los expuestos (comensales) suelen ser más y por lo tanto los afectados también.

Entre las medidas adoptadas más usuales está la edu-

EVOLUCION DEL NUMERO DE CASOS ASOCIADOS A BROTES EN EL MUNICIPIO DE MURCIA 2000-2007





cación sanitaria, el control de manipuladores, la inmovilización o decomiso de alimentos, la reparación de deficiencias, la incoación de expedientes sancionadores y el cierre del establecimiento si es necesario.

El microorganismo más frecuentemente implicado es la Salmonella (el 52,9% de los casos) fundamentalmente al ingerir alimentos elaborados con huevo (mayonesas caseras, alioli, tortillas, huevos revueltos, limonada con clara de huevo, tiramisú); en estos casos el huevo no se sometió a calentamiento o éste fue insuficiente. Otros alimentos implicados son la carne de cerdo y aves poco cocinadas y verduras crudas insuficientemente desinfectadas.

CÓMO PREVENIR ESTAS ENFERMEDADES

▶ A la hora de comprar los alimentos:

En el establecimiento: comprobar en el etiquetado que proceden de industrias autorizadas, las fechas de caducidad, normas de correcta conservación, etc.

Congelados: deben estar completamente rígidos, el embalaje bien cerrado y sin escarcha. Es conveniente dejar su adquisición para el final de la compra o llevar una bolsa isoterma para que no se descongelen durante su transporte.

▶ A la hora de almacenarlos en el frigorífico:

- **Nunca situar juntos los alimentos crudos y los cocinados**, los alimentos ya cocinados se colocan por encima de los crudos, ya que si estos últimos gotean no puedan contaminar a los primeros.
- **No volver a congelar** los productos que ya se hayan descongelado.
- **No descongelar a temperatura ambiente**, hacerlo en el frigorífico o con el microondas.
- Conocer la capacidad y temperatura de nuestro congelador (número de estrellas) para saber el tiempo máximo que puede conservar cada alimento.
- No conservar los alimentos cocinados más de 3-5 días.

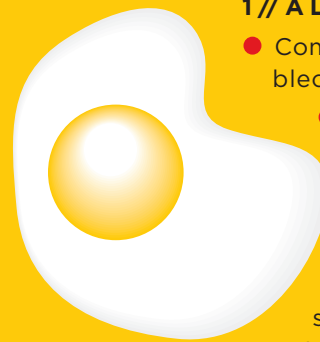
▶ A la hora de preparar los alimentos:

- Mantener perfectamente **limpias todas las superficies y utensilios** que estemos utilizando.
- **Lavarse las manos cuidadosamente** con agua y jabón antes de comenzar a cocinar, después de ir al servicio y siempre que sea necesario.
- **Lavar bien las verduras**, sumergiéndolas en agua con unas gotas de lejía de uso alimentario y enjuagar después con abundante agua.
- **Cocinar con la menor antelación** posible al consumo, si no, mantener caliente a unos 70 °C o bien refrigerado para su posterior calentamiento.
- **Enfriar rápidamente** aquellos alimentos que no precisen cocinado como ensaladas, marinados, etc.

▶ A la hora de servir los alimentos:

- Sacarlos del frigorífico justo antes de su consumo.
- Recalentar rápido la comida hasta alcanzar 70 °C.
- No manipular los alimentos cuando tengamos alguna afección respiratoria, estemos con diarrea o tengamos alguna lesión en la piel.
- Si no podemos evitar esa manipulación, nos lavaremos las manos con frecuencia, utilizaremos mascarilla y cubriremos cualquier tipo de lesión con apósitos impermeables.
- **Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales.**

CÓMO MANIPULAR LOS HUEVOS PARA PREVENIR LA SALMONELOSIS



1 // A LA HORA DE COMPRAR:

- Compre siempre en establecimientos autorizados.
- Rechace aquéllos que estén rotos o sucios y respete la fecha de consumo preferente.
- No los lave antes de guardarlos porque así se elimina su barrera protectora, consérvelos separados del resto de alimentos y aislados de la humedad

2 // A LA HORA DE COCINAR:

- No rompa el huevo en el recipiente donde los vaya a depositar.
- No separe la clara de la yema con la propia cáscara.
- No use el recipiente de batido para otras operaciones.
- Lave bien sus manos, superficies y utensilios que hayan entrado en contacto con el huevo.
- Las salsas mayonesas deben conseguir una acidez añadiendo limón o vinagre.

3 // EN LOS BARES, CAFETERÍAS Y RESTAURANTES:

- Es obligatorio el empleo de ovoproductos siempre que los alimentos que se vayan a elaborar no se sometan a temperaturas de más de 75 °C (mayonesas, salsas, cremas, etc). Todos los alimentos deben estar protegidos con vitrinas, y los que lo necesiten refrigerados.



➤ ACÉRCATE Y PARTICIPA. CAMPAÑA DE SALUD EN LA PLAZA DE SANTO DOMINGO LOS DÍAS 28, 29 Y 30 DE MAYO, CON MOTIVO DEL DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN Y DÍA MUNDIAL SIN TABACO



Abandonar el tabaco, compartir espacios libres de humo, una alimentación y actividad física adecuadas son claves de nuestro estado de salud y bienestar.

Con motivo de los días **NACIONAL DE LA NUTRICIÓN** y **MUNDIAL SIN TABACO**, los Servicios Municipales de Salud del Ayuntamiento de Murcia realizan una campaña de información y asesoramiento para incentivar la práctica de hábitos saludables a los ciudadanos.

Las actividades se acercarán a los ciudadanos mediante la instalación de una carpa en la Plaza de Santo Domingo los días 28, 29 y 30 de Mayo, en horario de mañana y tarde.

La celebración conjunta persigue los objetivos de luchar contra las dos primeras causas de mortalidad prematura y evitable, que son el tabaquismo y la obesidad, y transmitir a los ciudadanos que el estado de salud tiene mucho que ver con la responsabilidad individual de nuestras decisiones. La importancia de tratar conjuntamente estos problemas reside en que potencia los resultados en salud, ya que se está actuando sobre los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas más prevalentes (Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer y Diabetes).

Estos factores de riesgo son:

- >> Consumo de tabaco.
- >> Factores asociados a la mala alimentación: obesidad, hipercolesterolemia, consumo insuficiente de frutas y verduras e hipertensión arterial.

>> Falta de actividad física: sedentarismo.

Se trata de tres de los más importantes problemas de Salud Pública actuales. En términos de años de vida perdidos, el 9% se deben al tabaquismo y el 9,6% a la mala alimentación, la inactividad física y la obesidad.

Las actividades que se proponen permiten a los ciudadanos autoevaluarse para tomar plena conciencia de su estado de salud, y les proporcionan herramientas para que sean capaces de aproximar sus hábitos de vida a modelos saludables. Los lemas de este año son:

Día Mundial sin tabaco: "Juventud libre de humo de tabaco".

Día Nacional de la Nutrición: "Tu dieta es tu vida, cuídala".

Las actividades se llevarán a cabo por profesionales de la salud, y consistirán en:

- >> Medida del nivel de monóxido de carbono en el aire espirado e interpretación del resultado.
- >> Medida de datos corporales: peso, talla, índice de masa corporal, circunferencia de la cintura y porcentaje de grasa corporal mediante bioimpedancia eléctrica. Interpretación de resultados.
- >> Cuestionarios autoaplicables para fumadores.
- >> Test autoaplicable de calidad de la dieta mediterránea.
- >> Difusión de materiales informativos: folletos, guías, póster, etc.
- >> Información y asesoramiento personalizados.