



Las infecciones más comunes que pueden fastidiar tu verano

Descripción

Parásitos que mueren solo a 60 grados de temperatura y son resistentes al cloro, frutas y verduras que deben lavarse incluso si van a ser consumidas peladas, infecciones producidas por aguas calentadas artificialmente o larvas que se ingieren en pescados crudos son algunos de los problemas que trae el verano. Aquí entregamos recomendaciones para evitar las infecciones.

En el verano se acentúan dos tipos de infecciones: por efecto de los alimentos y por el agua. Tamara Viviani, infectóloga y directora médica de CUNOV+, empresa especializada en la prevención de infecciones a través de recubrimientos de cobre, da consejos para evitar enfermarse en vacaciones.

EL PELIGRO DEL AGUA

Las **aguas tratadas** (cloradas) se suelen contaminar con gérmenes coliformes provenientes de las deposiciones de los bañistas, especialmente si son niños. Otra fuente de colonización son las tinas o depósitos con agua caliente de baños públicos como los spa.

La infección más frecuente en aguas tratadas es la causada por **Cryptosporidium**, un parásito muy resistente al cloro y que se encuentra en deposiciones de humanos y animales. El síntoma más común es la diarrea y algunas veces vómitos, los que pueden aparecer varios días después del baño y durar también varios días.

Las **aguas naturales** pueden contaminarse con la desembocadura de aguas de excretas, arrastre de materia fecal desde los bordes, desperdicios dejados por bañistas e incluso deposiciones de mascotas. Los gérmenes suelen ser los mismos que para aguas tratadas pero en general como la contaminación es mayor y no hay cloro para eliminar parte de la flora, la carga de bacterias que ingresa al organismo es más alta y los síntomas más severos.

El síntoma más común es la diarrea, que suele ser bastante cercana al momento del baño, vómitos e incluso fiebre. El contagio se produce al tragar agua.

Otras infecciones menos frecuentes son:

- Otitis externa: dolor e inflamaci3n del conducto auditivo externo. Es producida por bacterias que crecen en ambientes h0medos, condici3n que se da en el canal auditivo externo luego de ba±arse.
- Conjuntivitis: generalmente asociada a componentes qu0micos y sobreinfecci3n por bacterias o virus del ambiente acu0tico.
- Piel: infecciones de piel, especialmente en zonas previamente da±adas. Una situaci3n especial es la **foliculitis por Pseudomonas**, que corresponde a la infecci3n de fol0culos pilosos por la bacteria que le da el nombre y que se suele ver cuando el ba±o es en aguas temperadas o calentadas artificialmente con sistemas de tubos.

MEDIDAS DE PROTECCI3N

- No permitir que los ni±os se ba±en recreacionalmente si est0n con diarrea, especialmente si usan pa±ales.
- Evitar, en lo posible, tragar agua.
- Tomar un ba±o antes y despu0s de entrar al agua.
- Usar pa±ales de nataci3n y cambiarlos frecuentemente.
- Mantener limpios y revisados los sistemas para temperar agua recreacional.

OJO CON LOS ALIMENTOS

Con la llegada del verano se hace m0is frecuente la intoxicaci3n alimentaria por mala conservaci3n de los alimentos en fr0o, especialmente cremas y mayonesas. Estos alimentos pueden contener bacterias y/o sus toxinas.

Si se ingiere las toxinas, la sintomatolog0a es casi inmediata con v0mitos, diarrea y fiebre. Si se ingiere la bacteria o virus, los s0ntomas suelen iniciarse horas o pocos d0as despu0s de la ingesta.

Con el auge de la comida asi0tica y la incorporaci3n de pescado crudo (sushi, ceviche), si no se toman precauciones se puede adquirir una parasitosis, siendo la m0is frecuente la **Anisakiasis**. Son par0sitos que residen en el aparato digestivo de grandes mam0feros marinos y que son eliminados 0ellos y sus huevos0 por las deposiciones. Se desarrollan larvas que pueden permanecer en el agua por meses y que, a su vez, son ingeridas por peque±os crust0ceos del plancton, en donde contin0an su desarrollo. Los peces ingieren estos crust0ceos y la larva sigue su crecimiento, pudiendo invadir v0sceras y m0sculos, y vivir al menos por un a±o.

El hombre es un hospedero accidental al ingerir peces crudos o mal cocidos. La larva ingerida llega al tubo digestivo y puede permanecer ah0, invadir la pared del tubo digestivo o ser eliminada por deposiciones.

Este par0sito es I0bil a la temperatura, muere con la cocci3n a m0is de 60 0C (esta temperatura no se logra ni cocinando a la plancha, ni con horno microondas) y con enfriamiento, a temperaturas menores a -20 0C, por 2 a 4 d0as (el compartimiento *freezer* del refrigerador habitual no baja la temperatura a ese nivel).

Los s0ntomas de la Anisakiasis son, en general, dolor abdominal, n0useas, eliminaci3n del par0sito por boca o nariz, y puede presentarse una alergia severa e incluso llegar al shock anafil0ctico.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN

• Conservar los alimentos refrigerados

• No guardar restos de comida.

• En el refrigerador separar alimentos limpios o lavados de alimentos posiblemente contaminados (frutas, verduras no lavadas).

• Lavar frutas y verduras antes del consumo, incluso si van a ser peladas.

• Consumir pescados y mariscos cocidos.

• Cuando se quiera consumir pescado crudo, debiera tenerse en consideración el uso de pescado previamente congelado.

Categoría

1. Salud

Etiquetas

1. agua
2. infecciones
3. Verano

Fecha de creación

viernes, 22 enero, 2016 a las 21:28

Autor

editor

default watermark