ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS ETA´S

INSTRUCTORA: AIDA HERNANDEZ

Las enfermedades transmitidas por alimentos se presentan, cuando los mismos vehiculizan ciertos agentes nocivos para la salud.

Estos agentes se pueden dividir en tres categorías:

1. Agentes Biológicos
2. Agentes Químicos
3. Agentes Físicos

LAS ETA´S SE PUEDEN CLASIFICAR EN DOS (2)CATEGORÍAS

- Infecciones: Cuando en los alimentos están presentes microorganismos vivos nocivos para la salud.
- Intoxicaciones: cuando hay presencia de toxinas en los alimentos también nocivas.

SÍNTOMAS DE UNA ETA

En general se presenta vomito, dolor abdominal, diarrea , fiebre, malestar general, dolor de cabeza, y en casos graves visión borrosa y manifestaciones en la piel

CUANDO SE PRESENTAN LAS ETA´S

- Cuando se presenta contaminación cruzada
- Presencia de fauna nociva
- Manejo inadecuado de las temperaturas
- Falta de higiene
- Empleo de agua no potable

Ante todo cuidar la inocuidad de los alimentos, según la OMS hay cinco pasos a seguir:

- Limpieza de los alimentos
- Separación de lo crudo y lo cocido
- Buena cocción de los alimentos
- Mantenimiento de los alimentos a temperaturas adecuadas
- Utilizar agua y materias primas inocuas

ENFERMEDADES CAUSADAS POR ALIMENTOS CONTAMINADOS



NOROVIRUS

En humanos producen gastroenteritis agudas, que afectan a todas las edades por igual y se caracterizan por la aparición repentina de vómitos o diarrea después de una corta incubación (24 h-48 h). La mayoría de las infecciones se curan espontáneamente en menos de 2 o 3 días, pero se han observado formas crónicas en personas inmunodeprimidas.

Cualquier alimento es susceptible de transmitir el virus y la contaminación puede ocurrir a lo largo de todas las etapas de la cadena alimentaria, pero la fruta y los vegetales frescos y los moluscos bivalvos cultivados en aguas contaminadas son los alimentos implicados en la mayoría de los brotes. Los virus no se multiplican en los alimentos pero son muy persistentes, pudiendo mantenerse viables durante semanas en los vegetales frescos.

SALMONELLA

Salmonela es el nombre de un grupo de bacterias. es la causa más común de las enfermedades transmitidas por alimentos. La salmonela se encuentra en las aves crudas, los huevos, la carne vacuna y, algunas veces, en las frutas y vegetales sin lavar. También se puede adquirir tras manipular mascotas, especialmente reptiles como las serpientes, tortugas y lagartos.

Los síntomas incluyen:

Fiebre, Diarrea

Cólicos abdominales

Dolor de cabeza

Pueden presentarse náuseas, vómitos y pérdida de apetito

Los síntomas suelen durar entre cuatro y siete días. Su proveedor de salud puede diagnosticarla con una prueba de heces. La mayoría de las personas mejora sin tratamiento. Puede ser más grave entre los adultos mayores, niños pequeños y personas con enfermedades crónicas. Si la salmonela penetra en el torrente sanguíneo, puede ser seria. Se trata con antibióticos.

CLOSTRIDIUM PERFRINGENS

Bacteria que causa varios trastornos, entre ellos gastroenteritis. Algunas cepas causan gastroenteritis entre leve y moderada que se cura sin tratamiento, mientras que otras cepas producen una enfermedad grave que puede dañar el intestino delgado y, a veces, conduce a la muerte. Generalmente, la carne de vacuno o de ave, el jugo de carne y los alimentos deshidratados o precocinados contaminados son los responsables de los brotes de intoxicación alimentaria por Clostridium perfringens. Algunas cepas no se destruyen, aunque se cocine bien la carne, y en cambio otras, sí.

Síntomas

La gastroenteritis empieza entre 6 y 24 horas después de haber consumido alimentos contaminados. Los síntomas más frecuentes son diarrea acuosa y retortijones abdominales. Aunque habitualmente es leve, la infección también causa dolor abdominal, distensión abdominal por gases, diarrea grave, deshidratación y una importante disminución de la presión arterial (choque). Los síntomas de una intoxicación alimentaria por Clostridium perfringens suelen durar unas 24 horas.

CAMPYLOBACTER

Las bacterias del género Campylobacter son unas de las principales causas de la diarrea y de las enfermedades que se transmiten a través de los alimentos ("intoxicaciones alimentarias") Pueden infectar el tubo digestivo y provocar diarrea, fiebre y retortijones abdominales.

Unos buenos hábitos de lavado de manos y de seguridad alimentaria ayudan a prevenir las infecciones por Campylobacter (o campilobacteriosis), que suelen remitir por si solas pero que a veces se han de tratar con antibióticos.

Las bacterias del género *Campylobacter* viven en los intestinos de muchos animales salvajes y domésticos. Pueden infectar a los seres humanos cuando las heces (cacas) de animales contaminan los alimentos, como la carne (sobre todo la de pollo), el agua (procedente de riachuelos o ríos próximos a áreas de pasto) y la leche no pasterizada.

Una vez dentro del sistema digestivo humano, las bacterias Campylobacter infectan y atacan el revestimiento del intestino grueso y delgado. Estas bacterias también pueden afectar a otras partes del cuerpo. En algunos casos, sobre todo en bebés de pocos meses y en personas con enfermedades crónicas o sistemas inmunitarios debilitados, las bacterias pueden entrar en el torrente sanguíneo (lo que recibe el nombre de bacteremia).

STAPHYLOCOCCUS AUREUS (ESTAFILOCOCO) *

La intoxicación alimentaria por estafilococo es un tipo de intoxicación alimentaria causada por una infección por la bacteria estafilococo áureo (S. aureus). La bacteria se multiplica en los alimentos y produce toxinas, especialmente si se los mantiene a temperatura ambiente. Las toxinas podrían presentarse en cantidades peligrosas en alimentos que no tienen señales de haberse echado a perder, como mal olor.

La mayoría de las personas se intoxica por estafilococo por comer alimentos contaminados. El motivo más común de contaminación es no haber conservado el alimento a una temperatura suficientemente elevada [140°F (60°C) o más] o no haberlo conservado a una temperatura suficientemente baja [40°F (4°C) o menos].

Los alimentos que están asociados con la intoxicación alimentaria por estafilococo incluyen:

- Carnes.
- Productos de aves y huevo.
- Ensaladas, como las de huevo, atún, pollo, papa y macarrones.
- Productos de panadería, como la pastelería rellena con crema, los pasteles con crema y las bombas de chocolate.
- Rellenos de los sándwiches.
- Leche y productos lácteos.

Los síntomas de la intoxicación alimentaria por estafilococo incluyen náuseas, vómito, arcada, retortijones estomacales y diarrea. En casos más graves, es posible que se produzcan deshidratación, dolor de cabeza, calambres musculares y cambios en la presión arterial y en la frecuencia del pulso.

Generalmente, los síntomas aparecen con rapidez. El nivel de gravedad depende de su sensibilidad a la toxina, de la cantidad de alimentos contaminados que comió, de la cantidad de toxina que ingirió y de su estado de salud general. Generalmente, la afección dura 2 días. Sin embargo, no es inusual que la recuperación completa demore
3 días y en los casos graves, a veces, puede demorar más.

CLOSTRIDIUM BOTULINUM, QUE CAUSA EL BOTULISMO

El botulismo es un trastorno poco frecuente pero grave que se produce por las sustancias tóxicas de la bacteria llamada Clostridium botulinum.

Botulismo transmitido por los alimentos. Las bacterias dañinas se reproducen y producen la sustancia tóxica en ambientes con poco oxígeno, como las conservas caseras.

El origen del botulismo alimentario son alimentos enlatados en casa que son bajos en ácido, como las frutas, las verduras y el pescado. Sin embargo, la enfermedad también se ha producido a partir de pimientos picantes (chiles), papas al horno envueltas en papel de aluminio y aceites infusionados con ajo.

Cuando comes alimentos que contienen la toxina, se interrumpe la función nerviosa, causando parálisis.

Por lo general, los signos y síntomas del botulismo transmitido por alimentos comienzan entre 12 y 36 horas después de que la toxina ingresa al cuerpo. Sin embargo, según la cantidad de toxina consumida, el inicio de los síntomas puede variar desde unas pocas horas hasta unos pocos días. Entre los signos y los síntomas del botulismo transmitido por alimentos se pueden incluir los siguientes:

Dificultad para tragar o hablar

Boca seca

Debilidad facial en ambos lados del rostro

Visión borrosa o doble

Caída de los párpados

Problemas para respirar

Náuseas, vómitos y calambres abdominales

Parálisis

LISTERIA

La listeriosis es una enfermedad transmitida por alimentos causada por la listeria monocytogenes, una bacteria que se encuentra en la tierra y el agua. Puede encontrarse en una variedad de alimentos crudos, así como en alimentos procesados y hechos con leche no pasteurizada. La listeria es distinta a muchos otros gérmenes porque puede crecer incluso dentro de las temperaturas frías de un refrigerador.

Los síntomas incluyen fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, malestar estomacal y vómitos. El tratamiento es con antibióticos.

Cualquiera puede contraer la enfermedad. Pero es más probable que afecte a las mujeres embarazadas, fetos, personas de edad avanzada y personas con el sistema inmunitario debilitado. Para reducir el riesgo:

Use los alimentos precocidos y las comidas listas para consumir lo antes que pueda

Evite la leche y los productos lácteos sin pasteurizar

Caliente los alimentos listos para consumir y las sobras hasta que les salga vapor

Lave las frutas frescas y las verduras

Evite las carnes y los mariscos ahumados poco cocidos

ESCHERICHIA COLI, QUE PRODUCE LA TOXINA DE SHIGA (E. COLI) O157

La Escherichia coli* (que se abrevia E. coli) es una bacteria que se encuentra en los intestinos de las personas y los animales, en el medioambiente y, a veces, también en los alimentos.

La mayoría de los tipos de E. coli son inofensivos y son parte de un tracto intestinal sano. Sin embargo, algunos causan diarrea, infecciones urinarias, enfermedad respiratoria, infecciones sanguíneas y otras enfermedades. Los tipos de E. coli que pueden causar enfermedades se propagan a través del agua o los alimentos contaminados y del contacto con animales o personas.

Existen tipos de E. coli que causan enfermedad diarreica diagnosticados son la E. coli productora de la toxina de Shiga (STEC) y la E. coli enterotoxigénica (ETEC).

La STEC es un grupo de bacterias de E. coli que producen la toxina de Shiga. Esta toxina provoca diarrea que puede tener sangre. Cuando hay algún brote de infecciones por E. coli* , generalmente se trata del tipo denominado STEC O157.

La ETEC es la causa principal de la diarrea del viajero* y una causa principal de diarrea en todo el mundo, especialmente entre los niños.

Cualquier persona se puede enfermar por bacterias E. coli dañinas, pero algunas tienen más probabilidades de infectarse. Estas personas son:

Los niños menores de 5 años de edad.

Adultos de 65 años o mayores.

Las personas con el sistema inmunitario debilitado, incluidas las mujeres embarazadas.

Las personas que viajan a ciertos países.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR LAS INFECCIONES POR E. COLI ?

Lavarse bien las manos con agua corriente y jabón.

Seguir los cuatro pasos para la seguridad de los alimentos cuando prepare comida: limpiar, separar, cocinar y enfriar.

Usar un termómetro de alimentos para asegurarse de que la carne haya alcanzado una temperatura mínima segura de cocción

Cocinar las carnes a una temperatura interna de al menos 160 °F (70 ˚C).

Para verificar la temperatura, se debe insertar el termómetro por el costado de la carne hasta llegar al centro.

Cocinar los bistecs o asar la carne de res hasta que alcancen una temperatura interna de al menos 145 °F (62.6 °C) y dejarlos reposar 3 minutos después de retirarlos del fuego.

Prevenir la contaminación cruzada lavándose bien las manos y limpiando cuidadosamente los mesones, las tablas de cortar y los utensilios con agua y jabón después de que entren en contacto con carne cruda.

No beber agua sin tratar ni tragar agua cuando esté nadando o jugando en un lago, estanque, arrollo, piscina o piscinita portátil para niños.

No comer masa o mezcla crudas.

Tomar precauciones con el agua y los alimentos cuando viaje al extranjero.

VIBRIO.*

La mayoría de las personas se infecta al comer mariscos crudos o pocos cocidos, especialmente las ostras. Ciertas especies de vibrio también pueden causar una infección en la piel cuando una herida abierta se expone a agua salada o salobre. El agua salobre es una mezcla de agua dulce y agua salada. Se puede hallar cuando los ríos se encuentran con el mar.

Síntomas

En personas sanas: diarrea, vómitos, dolor abdominal

En personas de alto riesgo: escalofríos repentinos, fiebre, conmoción, lesiones en la piel

Prevención

No coma ostras u otros mariscos crudos o poco cocidos. Cocínelos antes de consumirlos.

Siempre lávese las manos con agua y jabón después de manipular mariscos crudos.

Evite contaminar los mariscos cocidos con mariscos crudos y sus jugos.

Manténgase alejado del agua salada o salobre si tiene una herida (incluidos cortes y rasguños) o cubra su herida con una venda impermeable si existe la posibilidad de que entre en contacto con agua salada o salobre, mariscos crudos o jugos de mariscos crudos.

Lave las heridas y los cortes con agua y jabón si han estado expuestos al agua de mar o a mariscos crudos o sus jugos.

Si está en un grupo con más probabilidades de contraer una infección por Vibrio, como las personas con enfermedad hepática:

Use ropa y calzado que puedan protegerlo de cortes y rasguños cuando se exponga a agua salada o salobre.

Use guantes protectores cuando manipule mariscos crudos.

Fuente https://www.assal.gov.ar/eta/

http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Enfermedades%20transmitidas%20por%20alimetos.p

https://www.cdc.gov/foodsafety/es/foodborne-germs-es.htm

https://higieneambiental.com/higiene-alimentaria/los-norovirus-en-los-alimentos

https://espanol.foodsafety.gov/intoxicaci%C3%B3n-alimentaria-mfkt/bacterias-y-virus