

Aumentan las intoxicaciones alimentarias en fiestas de fin de año: especialistas llaman a extremar cuidados

De hecho, las intoxicaciones alimentarias se ubican entre los motivos más frecuentes de atención médica durante las festividades, especialmente cuando los alimentos permanecen fuera de refrigeración por largos períodos. El Dr. Gabriel Mezzano, gastroenterólogo del Centro de Enfermedades Digestivas de Clínica Universidad de los Andes, advierte sobre la importancia de tomar medidas preventivas simples que pueden evitar cuadros que arruinen las celebraciones e incluso deriven en complicaciones graves.

Entre las principales recomendaciones para reducir este riesgo, el especialista destaca:

Anuncio Patrocinado

- Mantener la cadena de frío: carnes, pescados, mariscos, lácteos y preparaciones con mayonesa deben permanecer refrigerados hasta el momento de su consumo y no exponerse más de dos horas a temperatura ambiente.
- Asegurar una correcta cocción: especialmente en carnes de ave y cerdo, ya que los productos crudos o semicrudos aumentan el riesgo de bacterias como *Salmonella*.
- Extremar cuidados con los mariscos: adquirirlos solo en lugares autorizados y consumirlos siempre cocidos.
- Higiene adecuada: lavado frecuente de manos, utensilios y superficies, especialmente tras manipular alimentos crudos.
- Revisar fechas de vencimiento y envases: evitar productos con envases dañados, hinchados o con mal olor.

"Si pese a las medidas de prevención, una persona presenta vómitos intensos, diarrea, fiebre, dolor abdominal o síntomas de deshidratación, es importante actuar rápidamente", comenta el Dr. Mezzano. Ante la aparición de estos síntomas, se recomienda:

- Asegurar hidratación adecuada: con agua, sales de rehidratación oral o líquidos claros, en pequeñas cantidades y de forma frecuente.
- Evitar la automedicación: especialmente antibióticos o antidiarreicos sin indicación médica.
- Observar señales de alarma: decaimiento intenso, vómitos persistentes, sangre en las deposiciones, fiebre alta o incapacidad para hidratarse.

Consultar oportunamente a un servicio de urgencia, sobre todo en niños, adultos mayores, embarazadas o personas con enfermedades crónicas. "La prevención sigue siendo la herramienta más eficaz para disfrutar unas fiestas seguras y sin contratiempos. Con una adecuada manipulación de alimentos y una reacción oportuna ante los primeros síntomas, es posible reducir significativamente el riesgo de complicaciones", concluye el Dr. Mezzano.

Aumentan las intoxicaciones alimentarias en fiestas de fin de año:
especialistas llaman a extremar cuidados

WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos**
por WhatsApp



y tú, ¿qué opinas?