

Precauciones en casa para evitar ser alcanzado por la Salmonella

Algunos hábitos para tener en cuenta de casa, para evitar ser alcanzado por la Salmonella.

HÁBITOS PARA LA COMPRA:

- Las carnes, pescados y productos de repostería deben estar refrigerados o congelados.
- Es conveniente rechazar los huevos que no estén etiquetados y los que no lleven fecha de consumo preferente, estén sucios o rotos.
- En bares, cafeterías, restaurantes, etc., hay que rechazar los alimentos elaborados que, precisando de refrigeración, estén expuestos a temperatura ambiente.

SEA EXIGENTE EN LA HIGIENE PERSONAL Y ESPECIALMENTE:

- Cuidando de que los niños se laven con agua caliente y jabón las manos antes de comer y después de haber jugado con sus mascotas: perros, gatos, tortugas, patos, pollos, etc.
- Ayudando a ancianos, niños pequeños y personas con discapacidad en su cuidado e higiene personal y, en especial, en caso de procesos diarreicos.
- Extremando la limpieza e higiene de las manos cuando se preparen alimentos.
- Comprobando que las superficies, recipientes y utensilios en contacto con los alimentos estén limpios antes y después de cada uso.

ALMACENE LOS ALIMENTOS RACIONALMENTE

- Carnes, pescados y mariscos han de estar refrigerados lo

antes posible tras su compra.

- Hay que evitar que las carnes puedan escurrir sobre otros alimentos destinados al consumo en crudo.
- No es conveniente lavar los huevos, puesto que la humedad favorece la entrada de la Salmonella a su interior.

EXTREME LAS PRECAUCIONES AL PREPARAR LA COMIDA...

- No rompa los huevos en los bordes de los recipientes donde vayan a ser batidos y emplee dicho recipiente únicamente para esa operación
- No separe las claras de las yemas aprovechando la propia cáscara del huevo.
- Descongelar las carnes y pescados en recipientes cerrados.

... Y SEA PRUDENTE AL CONSUMIRLA

- Evitar comer huevos crudos o alimentos poco cocidos que contengan huevos crudos.
- No consumir carnes insuficientemente cocinadas, especialmente las de aves.
- No tomar leche cruda

CONSERVE LA COMIDA PREPARADA ADECUADAMENTE

- No hay que poner en contacto alimentos crudos con comida preparada.
- Utilizar recipientes herméticos para guardar y mantener la comida refrigerada.
- Conservar en los frigoríficos los alimentos cocinados y sobras de comida hasta su consumo.
- Cualquier mayonesa o salsa similar, si es casera, debe ser consumida inmediatamente tras su elaboración, sin guardar las cantidades sobrantes. Si es industrial, debe ser mantenida en el frigorífico una vez iniciado su consumo.
- Consérvese siempre en los frigoríficos cualquier pastel,

natillas, salsas, etc, y consúmanse a las 24 horas posteriores a su elaboración.

Porque la Salmonella puede contaminar el agua

Según cifras del Gobierno de la Provincia, en el 2019 ya se dieron el 21% de los casos de Salmonella, comparados con todo el 2018.

Imagen: Foodsafety.gov

Un artículo del Diario el Tribuno, manifestó que desde la Dirección de Epidemiología de la Provincia de Salta se han reportado hasta el viernes pasado 19 casos confirmados de Salmonella, de los cuales 14 se habían registrado en diversos barrios de capital y el resto de Metán, Tartagal y Rosario de Lerma. Dichos casos fueron solamente contabilizando los ocurrentes en Hospitales Públicos.

Por ello se deben tener determinados cuidados para evitar contraer dicha enfermedad, primero **¿Sabía usted que las cepas de Salmonella pueden sobrevivir en agua durante varios meses?** Por lo tanto, tales bacterias nocivas se pueden encontrar en agua potable, así como en diversos productos alimenticios en contacto con agua contaminada.

Es peligrosa para la salud humana

Según la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), Salmonella es una bacteria que puede causar enfermedades a los consumidores en contacto con alimentos o agua contaminados. La enfermedad inducida, llamada Salmonelosis, es una zoonosis: es transmisible entre animales y humanos. En su informe anual

sobre las zoonosis, los agentes zoonóticos y los brotes de origen alimentario, la EFSA afirma que la Salmonella es la primera causa de brotes de origen alimentario (incluidos los brotes de origen acuático) en la Unión Europea. En 2016 se notificaron 1.067 brotes de salmonella, con 94 530 casos en 2016, la salmonelosis es la segunda enfermedad de origen alimentario más notificada en la UE. Aunque el número de casos tendió a disminuir hasta 2014, aumentó entre 2014 y 2016 (+3%).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona que bebe agua o come alimentos contaminados por Salmonella puede desarrollar los siguientes síntomas: fiebre, calambres abdominales, diarrea, náuseas y a veces vómitos. Esta enfermedad generalmente ocurre de 6 a 72 horas después de la contaminación y dura de 2 a 7 días. La bacteria de salmonela puede tener un fuerte impacto en el sistema inmunológico tanto de los ancianos como de los bebés y llevar a la deshidratación, hospitalización y muerte. Cada año se registran 550 millones de casos de contaminación por Salmonella en el mundo (casi 1 de cada 10 personas) y se pierden 33 millones de vidas.

¿Cómo contamina el agua la Salmonella?

A menudo oímos hablar de productos animales contaminados con Salmonella, pero el agua y los alimentos crudos como frutas y verduras no son inmunes a este riesgo. Las cepas de Salmonella viven en el tracto intestinal de los humanos infectados y de los animales de sangre caliente: en su mayoría contaminan a los seres humanos a través de la carne y los productos de origen animal. Sin embargo, también pueden migrar a suelos y aguas, ya que millones de gérmenes pueden ser liberados en las deposiciones de un organismo infectado.

Según los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos), los residuos contaminados pueden llegar al agua con mayor probabilidad debido a factores

tales como desbordamientos de aguas residuales, sistemas de aguas residuales que no funcionan correctamente, escorrentía de aguas pluviales contaminadas y escorrentía agrícola. La Salmonella es omnipresente y resistente y puede sobrevivir varios meses en el agua.

De este modo, los alimentos como frutas y verduras pueden contaminarse posteriormente o contaminarse de forma cruzada debido a la irrigación o al agua de proceso. El agua potable como el agua del grifo o los pozos privados también pueden estar contaminados. En este caso, el departamento de salud puede aconsejar al consumidor final que utilice agua embotellada o que hierva el agua antes de beberla o utilizarla para cepillarse los dientes, lavar los platos, hacer hielo, cocinar, beber y preparar los alimentos para bebés.