



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del **PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD**, OSOEFNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

Mrio. de SALUD de la NACION. CONSULTA GRATUITA 0800-222-1002 * www.argentina.gob.ar/salud
LINK: <https://www.argentina.gob.ar/noticias/las-enfermedades-transmitidas-por-alimentos-pueden-comprometer-la-salud> * https://www.instagram.com/lic.rojuan?utm_source=qr



INTRODUCCION

Las **Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA)** constituyen uno de los problemas de salud pública más comunes del mundo y **se producen cuando consumimos agua o alimentos que contienen agentes contaminantes** en cantidades suficientes para afectar nuestro organismo. Estos pueden ser microorganismos vivos (virus, hongos, bacterias y parásitos) o bien por las sustancias tóxicas que estos producen. Algunas de las enfermedades más reconocidas son botulismo, salmonella, brucelosis caprina y marea roja.

Causas principales

Los contaminantes que originan las ETA se dividen en tres grandes grupos:

- **Biológicos:** Bacterias (*Salmonella*, *Escherichia coli*, *Listeria*), virus (Hepatitis A, Norovirus) y parásitos (*Trichinella*, *Amoebas*). Son los responsables de la mayoría de los casos.
- **Químicos:** Residuos de pesticidas, metales pesados (plomo, mercurio), productos de limpieza mal enjuagados o toxinas naturales (como las de ciertos hongos o mariscos).
- **Físicos:** Objetos extraños que caen en la comida, como fragmentos de vidrio, plástico, cabellos o metales.

Síntomas más comunes

El cuadro clínico varía según el causante y la cantidad de alimento ingerido, pero generalmente incluye:

- **Trastornos gastrointestinales:** Náuseas y vómitos - Dolor y calambres abdominales - Diarrea (que puede ser líquida o presentar sangre) - Fiebre y dolor de cabeza - Deshidratación (boca seca, debilidad, mareos)
- **También pueden presentarse:** Síntomas neurológicos - ojos hinchados - dificultades renales - visión doble.

La duración e intensidad de estos síntomas varía de acuerdo a la cantidad de bacterias o toxinas presentes en el alimento, a la cantidad consumida del alimento y al estado de salud general de la persona.

Los síntomas pueden aparecer desde unas pocas horas hasta varios días después de haber consumido el alimento contaminado.



Medidas esenciales de prevención (Las 5 claves de la OMS)

Para evitar el desarrollo de estas enfermedades en el hogar o comercios, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda cinco prácticas básicas:

1. **Mantener la higiene:** Lavar siempre las manos antes de preparar alimentos y limpiar rigurosamente las superficies de la cocina.
2. **Separar alimentos crudos de cocidos:** Evitar la contaminación cruzada usando diferentes tablas de picar y utensilios para carnes crudas y vegetales.
3. **Cocinar completamente:** Asegurar que los alimentos (especialmente carnes, pollos, huevos y pescados) alcancen temperaturas de cocción seguras (mínimo 70 °C).
4. **Mantener los alimentos a temperaturas seguras:** No dejar la comida cocinada a temperatura ambiente por más de dos horas. Refrigerar lo antes posible.
5. **Usar agua y materias primas seguras:** Consumir agua potable, seleccionar alimentos frescos y lavarlos bien con agua limpia antes de consumirlos.
6. **Comprobar la integridad de los envases** que se adquieren.
7. **Antes de comprar un alimento**, controlar que su envase posea fecha de vencimiento y número de registro. Si no los tiene, denunciar la situación ante la autoridad competente.

El Senasa (SERVICIO NACIONAL DE SANIDAD Y CALIDAD AGROALIMENTARIA) controla los procesos de inocuidad y calidad de los alimentos argentinos, tanto en la materia prima como en los productos, subproductos y derivados de origen animal y vegetal. **“No comprometas tu salud”** es la campaña del Senasa destinada a concientizar a los consumidores para que cuiden su salud y prevengan enfermedades transmitidas por alimentos.