



Prevenir la salmonelosis en verano

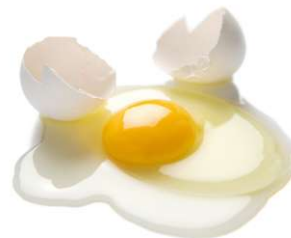
Más información en:
www.farmaceticonline.com

La salmonelosis

- ✦ La salmonelosis es un tipo de infección producida por la ingestión de alimentos o aguas **contaminadas** por microorganismos del género *Salmonella*.
- ✦ Se caracteriza por producir **diarrea**, fiebre y dolores abdominales, acompañados, a veces, de dolor de cabeza y vómitos.
- ✦ El período de **incubación** oscila entre 6 y 72 horas.
- ✦ La mayoría de los casos de salmonelosis se dan en los meses de **verano**, y tienen más incidencia en recién nacidos y en niños.

¿Qué lo transmite?

- ✦ Todas las carnes, huevos, pescados o mariscos **crudos o poco cocidos**.
- ✦ La **leche** no pasteurizada y los derivados de la leche.
- ✦ Todos los alimentos, sin embargo, incluyendo los vegetales, pueden contaminarse.
- ✦ También las **aves** (pollos, patos...) y algunos animales más, como tortugas, lagartos o serpientes, pueden ser portadores de salmonela.
- ✦ La persona que ha pasado una salmonelosis se convierte en **portadora** durante un período que oscila entre unos días y unos meses.



Prevención

- ✦ Las **altas temperaturas** eliminan completamente el microbio. Un alimento bien cocinado no puede tener salmonela.
- ✦ Es necesario **lavarse bien las manos**:
 - ✦ Antes y después de la preparación de comida.
 - ✦ Después de tocar animales domésticos.
 - ✦ Y, sobre todo, después de ir al **lavabo**.
- ✦ Hay que **lavar** con agua potable los vegetales y frutas que deban consumirse crudos.
- ✦ La comida puede volver a contaminarse si una vez cocinada entra en contacto con manos o utensilios contaminados.
- ✦ Es recomendable consumir todo tipo de carnes **bien cocinadas**.
- ✦ Tomar huevos cocidos, y evitar los derivados del huevo crudo como las mayonesas caseras.

Tratamiento

- ✦ Ingerir **suero de rehidratación** para restablecer los líquidos y electrolitos perdidos por la diarrea, así evitaremos el riesgo de la deshidratación.
- ✦ Tomar una **dieta astringente**.
- ✦ **No** deben tomarse antidiarreicos, ya que podrían prolongar el proceso infeccioso.
- ✦ Si la infección se propaga, quizás deberán usarse **antibióticos**, y en algunos casos llegará a ser necesaria la hospitalización.
- ✦ Es imprescindible la asistencia médica en el caso de los **recién nacidos**, las **personas de edad** o los pacientes con el sistema inmunitario deprimido. Así mismo, las personas que toman diuréticos deben consultar con un profesional.