

Más información

SALUD RESPONDE
902 505 060

CENTRO COORDINADOR DE URGENCIAS
902 505 061



www.ehppo.es



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

Andalucía
al máximo

Toxiinfecciones alimentarias



Cómo prevenirlas y tratarlas



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

¿Cómo prevenir las toxiinfecciones alimentarias?

- Lavar bien las manos y limpiar platos y utensilios
- No colocar carne ni pescado cocidos en el mismo plato o recipiente donde estaba la carne cruda, a menos que dicho recipiente haya sido lavado muy bien
- Refrigerar rápidamente cualquier alimento que no se vaya a consumir de inmediato
- Tener cuidado a la hora de preparar y guardar los alimentos
- Descongelar y cocinar bien la carne
- Lavar bien las ensaladas
- Evitar la leche no pasteurizada, los huevos crudos y la carne poco cocinada.
- No utilizar alimentos caducados, ni envasados con el sello roto ni latas que tengan protuberancias o muescas
- No consumir alimentos que tengan olores inusuales o sabor descompuesto
- Al viajar a sitios donde sea probable la contaminación, consumir únicamente alimentos cocidos y frescos, beber agua sólo si ha sido hervida y no consumir vegetales crudos o sin pelar



¿Cómo se ha de tratar una toxiinfección alimentaria?

- ✓ En la mayoría de las ocasiones, los síntomas son leves y remiten en 24 ó 48 horas
- ✓ Se debe acudir al médico:
 - ◆ Cuando la persona afectada sea un niño de corta

edad o un anciano, una mujer embarazada o personas inmunodeprimidas (transplantados o SIDA)

- ◆ Si la enfermedad dura más de unos días o el estado general empeora con fiebre elevada
 - ◆ Si se aprecia sangre en las heces
 - ◆ Si la diarrea contiene mucosidad amarillenta o verdosa
- ✓ Si sospechamos de algún alimento, se debe aislar en plástico o papel de aluminio, para permitir su análisis
- ✓ Para evitar la deshidratación, hay que tomar soluciones de rehidratación disponibles en farmacias (ej: sueroral) o beber regularmente zumos de fruta diluidos, agua con sal y azúcar o té azucarado flojo. No consumir leche o bebidas cafeinadas.



Consejos dietéticos ante una diarrea:

- ◆ Periodo de ayuno absoluto entre 6 y 24 horas, solo con rehidratación oral. Al principio, comer poca cantidad y frecuentemente
- ◆ Iniciar la ingesta de comida con arroz hervido, pollo o pescado hervidos, pan blando tostado y jamón york. Después, introducir yogur, carne o pescado a la plancha y zanahoria o verduras hervidas.
- ◆ Alimentos prohibidos:
 - ✓ La fibra vegetal, ya que aumenta la motilidad intestinal
 - ✓ La leche, por ser de digestión prolongada
 - ✓ Suprimir los guisos, fritos, embutidos y salados
 - ✓ Evitar las grasas por ser de digestión prolongada
 - ✓ Evitar estimulantes: como el café o los zumos azucarados