

ALIMENTACIÓN / CHILE / SALUD

Salubrista entrega consejos para evitar intoxicaciones esta Semana Santa

El Ciudadano · 24 de marzo de 2016





Si quiere evitar intoxicaciones por ingesta de mariscos o pescados en mal estado, ponga atención a estas recomendaciones que entrega la Dra. Nelly Baeza, coordinadora del Programa de Salud Pública de la Universidad Central.

“Lo primero es comprar en lugares establecidos, como ferias, supermercados o terminal pesquero. Comprobar que el producto sea fresco, para ello fijarse en el color y brillo de los pescados y que los mariscos estén vivos. Luego cocinarlos y consumirlos cocidos. Otra alternativa es comprarlos congelados, poniendo atención a la fecha de vencimiento”, indicó la especialista.

Los síntomas clásicos que revelan una intoxicación alimentaria corresponden a un cuadro de gastroenteritis aguda, la cual se manifiesta con fiebre, dolor abdominal, diarrea y vómitos, que puede llevar a la deshidratación. Si ésta muy severa, puede llegar a producir la muerte.

¿Qué hacer en caso de intoxicación por ingesta de estos alimentos? La Dra. Baeza recomienda reposo alimentario; en las primeras horas reponer la ingesta de

líquidos perdidos y aplicar analgésicos. “Hay que estar tomando la temperatura, ya que si se agrega fiebre y decaimiento se debe consultar en un servicio de urgencia donde nos dirán si estamos realizando los procedimientos adecuados o si es necesario agregar otros medicamentos”, explica la coordinadora del Programa de Salud Pública de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Central.

Para reponer el líquido perdido por deposiciones y vómitos utilizar sales de hidratación. “Las bebidas isotónicas están bien para los adultos, pero los niños necesitan sales de hidratación para su edad o, en su defecto, diluir en un tercio de agua hervida fría las bebidas isotónicas de los adultos”, finaliza la académica.

Fuente: [El Ciudadano](#)