

SÍNDROME URÉMICO HEMOLIÍTICO (S.U.H.)

Todo lo que hay que saber...

¿Qué es exactamente el SUH?

Es una Enfermedad Transmitida por Alimentos (ETA) que comienza rápidamente, se manifiesta con vómitos, fiebre, inapetencia, dolores abdominales y diarrea, a veces de color rojizo por contener sangre. Al mismo tiempo, aparece una palidez intensa, con disminución de orina. Ocasionalmente pueden surgir convulsiones y también puede llegar a la muerte.

¿Cómo se transmite el SUH?

La forma de transmisión de esta enfermedad es, a través del consumo de carne vacuna o ave mal cocida, de leche o sus derivados no pasteurizados, o también por agua no potable (contaminada). Otra forma de transmisión es de persona a persona: en natatorios o piletas no controlados, o bien por el consumo de algún alimento elaborado por alguien que no ha tomado medidas higiénicas adecuadas.

PREVENCIÓN Y RECOMENDACIONES

- Asegurar la correcta cocción de la carne ya que la bacteria se destruye con la cocción (a los 70° C) Esto se consigue cuando la carne tiene una cocción homogénea, es decir que en el centro de la carne no deben quedar partes rojas y el jugo debe ser completamente translúcido.
- Tener especial cuidado con la cocción de carne picada, ya que generalmente se cocina bien la parte superficial, permaneciendo la bacteria en el interior.
- Lavar y desinfectar correctamente utensilios (cuchillos, tenedor, etc.), tablas de picar, mesadas y equipos de cocina utilizados para manipular carnes crudas (vacuna, pollo), antes de ser utilizados y finalizado su uso, para evitar la "contaminación cruzada".
- Las carnes crudas no deben tomar contacto directo ó indirecto (a través de utensilios, mesadas, equipos) con otros alimentos.
- Controlar que la leche y derivados lácteos sean pasteurizados y conserven la cadena de frío.
- Lavar cuidadosamente verduras y frutas, antes de ser consumidos.
- Asegurar la correcta higiene de las manos (deben lavarse con agua y jabón) antes de preparar los alimentos.
- Lavarse las manos con agua y jabón luego de ir al baño.
- Consumir agua potable o hervirla ante la duda.