

## 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.