

# SUH Síndrome Urémico Hemolítico

## ¿Qué es el SUH?

El Síndrome Urémico Hemolítico (SUH) es una enfermedad que se transmite por alimentos contaminados principalmente con una bacteria llamada *Escherichia coli* productora de toxina.

Esta bacteria se aloja principalmente en el aparato digestivo del ganado vacuno o porcino y otros animales de granja, la carne puede ser contaminada durante la faena o su posterior manipulación.

El SUH afecta principalmente a niños y niñas menores de 5 años. Es grave y puede desarrollar insuficiencia renal aguda en niños.

La complicación de la enfermedad afecta particularmente a niños, ancianos y aquellos que, por padecer otras enfermedades, tienen su sistema inmunológico deprimido, llegando incluso a provocar la muerte.

### ¿Cuáles son los síntomas principales?

La enfermedad comienza con fuertes dolores en el abdomen, diarrea mucosa o mucosanguinolenta que tiñe la materia fecal o –en los bebés– de color rosado los pañales. Puede producir fiebre, vómitos, palidez intensa y disminución de la cantidad de orina durante y después de la diarrea.

ANTE la presencia de estos síntomas debe consultarse de inmediato al médico.

### ¿Es una enfermedad contagiosa? ¿Cómo se transmite?

Las fuentes de transmisión principales son los productos cárnicos, como la carne vacuna picada insuficientemente cocida, la leche sin pasteurizar y productos lácteos elaborados a partir de leche sin pasteurizar, el agua contaminada con heces de animales y las verduras por riego con aguas servidas. También se puede transmitir de persona a persona, por contacto con la materia fecal del enfermo por la vía fecal – oral.

### ¿Cómo se puede prevenir?

- Cocine muy bien la carne, sobre todo si se trata de carne picada. El jugo de la carne debe estar totalmente claro, incoloro.
- No coma ni deje que los niños coman carne mal cocida.
- Si compra carne picada, prefiera la procesada en el momento, consúmlala a la brevedad. Recuerde que este producto se altera más rápido que un trozo de carne entera.
- Lave muy bien las manos y los utensilios que se usaron para manipular la carne cruda.
- Evite el contacto entre carne cruda y otros alimentos.
- Consuma leche y jugos de fruta pasteurizados. Si esto no fuese posible, hierva la leche antes de consumirla.
- Guarde la comida adecuadamente envasada en la heladera. Conserve la carne en la parte de abajo de la heladera, para evitar que su jugo contamine otros alimentos.
- Lave cuidadosamente las frutas y verduras, sobre todo aquellas que serán consumidas crudas.
- Lave siempre sus manos con agua caliente y jabón: antes de comer, antes de manipular alimentos, después de haber ido al baño, cambiado pañales o acariciado a sus mascotas, entre la manipulación de alimentos crudos y cocidos o listos para su consumo.
- Use recipientes y utensilios diferentes (fuentes, cuchillas y tablas de cortar) para manipular alimentos crudos y cocidos, o bien, lávelos minuciosamente entre uso y uso.
- No se bañe y/o nade en áreas que no estén explícitamente autorizadas por las autoridades sanitarias.
- Utilice siempre agua potable para beber, cocinar y lavar. De no contar con ella, puede potabilizarla hirviéndola durante 5 minutos o agregándole 2 gotas de lavandina por litro, dejándola reposar media hora antes de su uso.
- Descongele los alimentos en una bandeja en la heladera, en el microondas o cocínelos directamente, pero nunca sobre la mesada de la cocina.
- El tiempo que transcurre desde que compra sus alimentos hasta que los coloca en la heladera de su casa debe ser el mínimo posible y nunca debe superar las 2 horas, para no cortar la cadena de frío. Para ello organice sus compras dejando para el final la adquisición de alimentos frescos y congelados.
- Consulte con un profesional de la salud si su hijo presenta: diarrea, diarrea sanguinolenta, vómitos, dolores abdominales y/o fiebre.
- Si usted presenta síntomas como diarrea, vómitos y/o dolor abdominal evite manipular y/o preparar alimentos y consulte inmediatamente a un médico.

Cuando una persona fue diagnosticada con SUH no debe concurrir a lugares comunitarios cerrados (Ej: jardín de infantes, establecimientos educativos, colonia de vacaciones, etc). Además debe evitar el uso de antimicrobianos y antidiarreicos, ya que pueden agravar la evolución de diarrea a SUH.