

¿Calor y escasez de agua? Ten cuidado con lo que comes



¿Los **males estomacales** aumentan con la época de calor? ¿Qué **medidas de prevención** debo tener para evitar enfermarme?

La Dra. Teresa Ramírez, infectóloga de [TecSalud](#), y el Dr. Sergio Fernández, gastroenterólogo pediatra y director del [Instituto de Pediatría en el Hospital Zambrano Hellion](#) del sistema de salud del Tec, explicaron los principales puntos para evitar enfermarte.

*“Todos los años se había visto un **aumento de enfermedades gastrointestinales en esta temporada (de calor)**. En los dos últimos no lo vimos tanto por el aislamiento de COVID-19, pero este sí se espera un incremento”,* comentó la Dra. Ramírez.

*“La razón es porque **el calor tiende a descomponer más rápido los alimentos y la proliferación de las bacterias es más fácil en ambientes cálidos**”,* explicó el Dr. Fernández.

En **CONECTA** te compartimos las recomendaciones más importantes para evitar que te hagan daño la **comida o bebidas que ingieres**.

Las enfermedades gastrointestinales son más comunes con la llegada de las altas temperaturas.
width="900" loading="lazy"> Medidas de prevención: higiene en manos, agua y alimentos

Los especialistas coincidieron en que durante la temporada de calor es primordial **tener cuidado con el consumo de agua y alimentos**, por lo que compartieron las siguientes recomendaciones:

- Hierve el agua antes de consumirla

Pese a que en muchas entidades hay servicio de **agua potable**, la doctora sugiere **hervirla antes de consumirla** o utilizarla al preparar los alimentos.

*“Hemos visto que, después de un corte, el agua no sale tan limpia. Sí se puede usar, pero hay que **hervirla para desinfectarla** y que esté un poco más saludable”,* añadió la doctora.

*“Puedes tomar agua debidamente tratada, ya sea si el sistema de tu ciudad tiene una adecuada distribución de agua potable, utilizando **filtros** o incluso **agua embotellada**”,* dijo el Dr. Fernández.

- Cuida la higiene de tus manos

*“Hay que lavarse las manos correctamente **antes de comer y después de ir al baño**, también debe haber un lavado de manos **previo a la preparación de los alimentos**”,* sugirió el Dr. Sergio.

Los especialistas señalaron preferir el lavado de manos con agua y jabón sobre un gel antibacterial, que también es buena opción en caso de ser la única medida.

La doctora también recomienda cuidar la higiene de las manos **después de manejar desperdicios y también desechos humanos**.

- Ten cuidado con el agua de los tinacos

Ante la sequía que se ha registrado en varias entidades del país, han sido frecuentes los cortes de agua, por lo que una de las alternativas para los ciudadanos es instalar tinacos y cisternas para acumular agua.

*“Hay que ser muy **cuidadosos con el agua de tinacos**; a final de cuentas es **agua estancada que se puede contaminar**”,* comentó la Dra. Teresa, quien recomienda hervirla o desinfectarla si es para su consumo.

- Desinfecta y refrigera alimentos (y no uses limón)

Frutas y verduras deben ser **desinfectadas y lavadas con agua y jabón**, además, es importante que los alimentos cuenten con una **refrigeración adecuada** para evitar su descomposición, dijo el doctor.

*“Obviamente las frutas y verduras siempre es importante lavarlas y desinfectarlas porque **son productos que muchas veces vienen del suelo**”,* añadió la doctora.

Usar **limón para desinfectar y cocer carnes y mariscos no es recomendable**, dijo el Dr. Fernández, lo ideal es hacerlo adecuadamente con agua, jabón y desinfectantes, y asegurarse que el alimento esté bien cocido.

"El calor tiende a descomponer más rápido los alimentos y la proliferación de las bacterias es más fácil en ambientes cálidos" - Dr. Sergio Fernández

- Busca lugares establecidos al comer fuera de casa

Establecimientos que no cuentan con lavabo para lavarse las manos y en donde la misma persona que prepara los alimentos es la misma que maneja el dinero, son **áreas de riesgo para contraer una infección gastrointestinal**, comentó la Dra. Teresa.

*"Es difícil que todo mundo pueda preparar sus alimentos en casa o estar seguros que en cierto local se siguen las medidas de higiene; pero es más probable que en **un local establecido** se sigan, porque normalmente la **Secretaría de Salud** sí los regula"*, dijo la doctora.

*"Hay que **evitar el consumo de alimentos** que no se consideran de **preparación adecuada**; sobre todo **alimentos en la calle**"*, agregó el Dr. Fernández.

- Cuidado si vas a pedir alimentos crudos a domicilio

El Dr. Fernández sugirió **evitar pedir servicio a domicilio** en alimentos que contengan **mariscos o que su consumo sea crudo**, como el **sushi o cocteles**.

*"Hay que ver la forma en cómo se trasladó el alimento, si los repartidores tienen los **aditamentos para conservar bien la comida**. No recomendaría que se pidiera a domicilio con este (calor)"*, dijo el médico.

*"Procura que los establecimientos no estén muy lejos para **que el traslado no sea mayor de 30 minutos**"*, añadió.

Es recomendable consumir alimentos que se hayan preparado en las condiciones de higiene adecuadas

- Cuida tus alimentos de las moscas y mosquitos

La Dra. Ramírez propone **resguardar la comida de algunos insectos como las moscas** que podrían **llevar consigo algunas infecciones**.

"Es recomendable refrigerar los alimentos o taparlos si estamos, por ejemplo, en un picnic, para evitar su descomposición rápida porque se llenan de insectos", comentó la doctora.

- Procura consumir carne bien cocida

En **alimentos de origen animal como carne y pollo**, es recomendable asegurarse de que estén **bien cocidos antes de consumirlos**.

*"En general la población no come **pollo crudo**, pero con un mal manejo **es el de los que más pueden llegar a causar problemas gastrointestinales**"*, dijo la especialista.

- Mantente alerta de las señales de descomposición

Si acostumbras **guardar comida en contenedores o en frascos**, ten cuidado, así como es importante verificar que los **alimentos tengan buen olor y apariencia**, también la forma de las tapas puede dar señal de su estado.

*“Las **bacterias que se generan por la descomposición** fermentan los azúcares y esta fermentación provoca que haya gas o aire; eso es lo que normalmente **levanta las tapitas** y ese es un ejemplo de que no hay que consumir ese producto”,* explicó la Dra. Teresa.

Estas son las infecciones más comunes y sus síntomas - Infecciones virales

Entre los virus más comunes que producen síntomas gastrointestinales están el **rotavirus, el norovirus, astrovirus y también adenovirus**, señaló el médico.

*“Tienden a producir **más daño en el intestino delgado**. Producen más vómito, las diarreas son más abundantes, líquidas y más frecuentes, puede haber fiebre y dolor abdominal. Niños y adultos mayores son más propensos a la deshidratación debido a los virus”,* explicó el Dr. Sergio.

- Infecciones bacterianas

Agregó que entre las bacterias más comunes que causan efectos gastrointestinales están:

salmonella, shigella y Escherichia coli (E. coli) en diversas variedades, también campylobacter y yersinia enterocolítica.

*“**Atacan más al intestino grueso** y producen evacuaciones más frecuentes, pero menos voluminosas, con presencia de moco y sangre, fiebre elevada difícil de controlar, vómito y también dolor abdominal. Puede causar deshidratación, pero tarda más tiempo que las infecciones virales”,* agregó el médico.

- Infecciones parasitarias

Los **parásitos** que en la mayoría de los casos generan malestar gastrointestinal son las **amebas**, comentó el Dr. Fernández.

*“Estas infecciones también producen evacuaciones abundantes que pueden ser con moco y con sangre, habitualmente con mucho dolor abdominal, sin embargo, **tienden a no tener fiebre**”,* explicó.

- Intoxicaciones por toxinas

Estas toxinas suelen ser **producidas por bacterias que se originan en alimentos que el calor descompone** y pueden generar cuadros parecidos a los infecciosos, donde los pacientes pueden tener síntomas gastrointestinales.

*“Son muy parecidos a los cuadros infecciosos, donde puedes tener vómito, diarrea, dolor abdominal, sin embargo, generalmente **se autolimitan de 12 a 24 horas de evolución** y el paciente se recupera”,* dijo el especialista.

Niños menores de 5 años y adultos mayores de 60 están entre las poblaciones con mayor riesgo de sufrir **piel seca e irritabilidad**, señales de alarma por deshidratación

Los especialistas sugirieron estar alertas ante las **señales de una posible deshidratación** en menores de edad y adultos mayores.

*“En niños puede haber **ausencia de orina**, se pueden **hundir los ojos**, **haber llanto sin lágrimas**, en bebés se les hunde la fontanela, además hay dos tipos de estados de ánimo, puede haber **irritabilidad** y llanto importante, o estar muy somnoliento”,* explicó el Dr. Sergio.

*“En adultos mayores **piel, labios y boca seca**; también pueden empezar con **alteraciones del estado de conciencia**, **visión borrosa o desmayos**”,* añadió la Dra. Ramírez.

Ante la presencia de síntomas de infección gastrointestinal es importante acudir con un especialista, ya que **no todas las infecciones se tratan igual**, dijo la doctora.

La **deshidratación**, en caso de no ser tratada, **podría ocasionar hospitalización**, y en algunos casos, **secuelas graves**.

Electrolitos vs deshidratación (evita bebidas deportivas)

Para **tratar casos de deshidratación**, el Dr. Fernández sugiere la ingesta de soluciones como **Vida Suero Oral**, o **bebidas hidratantes con electrolitos** que ayudan a reponer las pérdidas gastrointestinales.

*“En pacientes con deshidratación leve recomendamos beber **una taza de suero** o **bebidas de rehidratación**, **que no son las deportivas**, **después de cada episodio de vómito o diarrea**”,* explicó el médico.

*“En el plan B, en niños, hacemos un cálculo dependiendo del peso del paciente y vamos **administrando cantidades constantes cada 30 minutos** de estas soluciones de rehidratación. Y el plan C, es **hidratación intravenosa**, que es la que **requiere hospitalización**”,* añadió.

Algunos síntomas de las infecciones gastrointestinales son diarrea, náuseas, vómito y fiebre, entre otros.

En caso de diarrea, no te automediques y ten una dieta normal

La mayoría de las infecciones gastrointestinales tienden a autolimitarse, es decir, **no necesitan del uso de medicamentos antidiarreicos**.

*“No es ideal utilizar antidiarreicos de manera indiscriminada; solo **se recomienda su uso bajo supervisión médica** y esto es en casos específicos”,* comentó el médico.

La Dra. Teresa comentó que **jugos y bebidas con azúcar o edulcorantes, café o té**, **deben evitarse**, pues podrían provocar más diarrea.

En caso de que una persona presente una infección gastrointestinal, **lo ideal es dar una dieta normal**, que incluya **todos los grupos de alimentos**, comentó el Dr. Fernández.

*“Por mucho tiempo hemos pensado que la dieta astringente es la respuesta al paciente con diarrea, pero un estudio que realizó la **Sociedad Europea de Gastroenterología** señala que se debe de dar una **dieta lo más normal** que se pueda”,* dijo el médico.

*“Normal significa **que involucre a todos los grupos de alimentos**; no hay que distorsionar el significado, porque luego hay quien piensa que ya puede comer pizza o hamburguesas. Finalmente el paciente va a tener diarrea coma lo que coma”,* explicó el doctor.

Ante cuadros de deshidratación es importante consumir agua y sueros rehidratantes con electrolitos. width="900" loading="lazy"> Menores de 5 y mayores de 60, poblaciones de alto riesgo

La Dra. Ramírez comentó que **los extremos de la vida**, es decir, **niños menores de 5 años y adultos mayores de 60**, suelen ser **los casos de mayor preocupación** en cuanto a enfermedades diarreicas agudas, debido a sus mecanismos para tolerar la deshidratación.

*“En los **niños de hasta 5 años**, principalmente en menores de 2, que son los que quizás todavía no terminan sus esquemas de vacunación, el agente principal suelen ser los **virus como el rotavirus y adenovirus**”,* dijo la Dra.

*“En los **adultos** hay virus que también cobran impacto como el **norovirus**, pero también son más afectados por **bacterias como E. coli**”,* añadió la infectóloga.

La Dra. Teresa señaló que también **personas con sistema inmune comprometido** pueden representar un reto, debido a que en estos pacientes **hay que descartar otras causas** que pudieran causar estos síntomas.

¿Puede ser COVID-19 o hepatitis?

Algunos de los **síntomas de las infecciones gastrointestinales** como diarrea y fiebre **también están asociados a la COVID-19**, por lo que el Dr. Fernández recomienda hacer una prueba para descartar que se trate de un contagio de **SARS-CoV-2**.

Aunque no consiste en un cuadro diarreico agudo, la Dra. Teresa también advierte de la **hepatitis A**, pues como las enfermedades gastrointestinales **es común de la época de calor** y se transmite **por beber agua contaminada o por mala higiene** de manos al tratar alimentos.

*“La **hepatitis A** es una infección que **también puede causar náuseas, vómito y dolor abdominal**; aunque, quizás no causa tanta diarrea como las infecciones gastrointestinales”,* explicó la Dra. Ramírez.

LEE TAMBIÉN:

