****

**ES IMPORTANTE NO ROMPER LA CADENA DE   
CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS PARA EVITAR INFECCIONES GASTROINTESTINALES EN VERANO**

* Una adecuada hidratación, con abundante agua o soluciones de suero fisiológico de farmacia, constituye el mejor tratamiento
* Si los síntomas persisten o son muy bruscos es recomendable acudir a la consulta del médico

**Madrid, 11 de agosto de 2022.-** Los problemas de salud más comunes durante el verano son aquellos relacionados con las infecciones gastrointestinales, que pueden ir desde una diarrea banal a una gastroenteritis severa. Para prevenirlas, es fundamental cuidar más que nunca la conservación de los alimentos, poniendo especial cuidado en no romper la cadena de conservación de los alimentos.

El Dr. Ignacio Ramil, coordinador del servicio de Medicina Interna del Hospital HM Modelo lo tiene claro, “es evidente que el origen de la mayor parte de las infecciones gastrointestinales que se producen en el período estival obedece al aumento de la temperatura ambiente. Hay que tener en cuenta que el frío de las neveras ayuda a ralentizar el crecimiento de la carga bacteriana de los alimentos, aunque no los esteriliza. Pero a temperatura ambiente esa tasa de crecimiento se va a multiplicar mucho más rápido y es más fácil consumir concentraciones elevadas de bacterias por unidad de alimento y que puedan hacer daño”.

Las intoxicaciones más frecuentes suelen ser, a nivel bacteriano, las salmonellas, el campylobacter, los clostridium y las yersinias. Las salmonellas son típicas de los huevos y de las carnes que puedan partir de una tasa de concentración bacteriana mayor. En los lácteos, cuando se pasan mucho de fecha, predominan la salmonella, el campylobacter y la yersinia, aunque en el caso de los quesos, especialmente en aquellos blandos y sin pasteurizar, hay que tener en cuenta también la listeria. Además, hay que considerar también el clotridium botulinum, causante del botulismo, que está relacionado con las conservas caseras, que se pueden estropear.

**Más vale prevenir**

Para prevenirlas hay que ser muy escrupulosos en la línea de frío. Cocinar bien los alimentos supone disminuir la carga bacteriana, en la que influye también el tiempo que permanece el alimento cocinado antes de entrar en la nevera, el tiempo de estancia en el propio frigorífico y el tiempo que pasa desde que se saca hasta que se consume. El especialista de HM Hospitales insiste en que “una vez se rompe esta cadena, cuando el alimento sale de la nevera y se templa, no puede volver a la nevera, porque la carga bacteriana ha aumentado y se incrementa el riesgo de tener una intoxicación alimentaria”.

Esto mismo sucede con los congeladores, que disminuyen mucho más esa tasa de reproducción de las bacterias pero que no son esterilizantes. Si congelamos un alimento con carga bacteriana alta, cuando lo saquemos, el tiempo que hay es mínimo para cocinarlo. “También conviene recordar que, si un alimento se cocina y se congela en ese mismo momento, puede permanecer durante períodos prolongados en el congelador, pero una vez que se descongele, las bacterias se van a volver a reproducir y no se va a poder repetir el proceso. En resumen, es muy importante no romper la cadena de frío”, insiste el Dr. Ramil.

**Síntomas y tratamiento**

Los síntomas más frecuentes de las intoxicaciones gastrointestinales suelen ser las diarreas acuosas, frecuentes y muy abundantes, acompañadas normalmente de síntomas generales como fiebre y otros derivados de la pérdida de agua por la propia diarrea, como mareos, tensión baja y hasta desmayos.

“Cuando aparecen, lo primero que hay que hacer es hidratarse bien, con abundante agua o suero fisiológico de farmacia, y ver la evolución. Se puede tomar antitérmico o algún analgésico habitual que uno ya esté acostumbrado a usar, como paracetamol, y en el caso de que la fiebre no baje, que la diarrea sea muy consistente o se acompañe de unos síntomas generales más bruscos o elevados, a pesar de este tratamiento sintomático inicial que podemos tener en casa, es recomendable consultar con el médico”, indica el Dr. Ramil.

Lo normal de este tipo de intoxicaciones es tener un malestar general durante 24-48 horas, acompañando las diarreas y, si todo evoluciona de forma favorable, puede persistir la diarrea encontrándose bien y sin fiebre hasta 7 o 10 días, aunque cada vez yendo a menos.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con 5.000 trabajadores laborales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 42 centros asistenciales: 16 hospitales, 4 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias y Fertilidad, además de 22 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información para medios:

DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES

Marcos García Rodríguez

Tel.: 914 444 244 Ext 167 / Móvil 667 184 600

E-mail: [mgarciarodriguez@hmhospitales.com](mailto:mgarciarodriguez@hmhospitales.com)

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)