El riesgo de comer ostiones crudosa

¿Cuál es el riesgo de comer ostiones crudos?

Millones de americanos anualmente, comen moluscos crudos en su concha, especialmente ostiones, almejas y mejillones. **Sin embargo, personas con VIH, SIDA, enfermedades del hígado tal como la hepatitis y otras condiciones que debilitan el sistema inmune no deben comer ostiones crudos, almejas o mejillones.**

Para las personas que padecen estas condiciones de salud, el hecho de comer ostiones crudos, almejas y mejillones es sumamente riesgoso porque los virus, los parásitos y las bacterias pueden encontrarse presentes en estos mariscos de concha. De manera particular la bacteria *Vibrio vulnificus* representa un serio riesgo de envenenamiento mortal ocasionado por alimentos.

Los individuos con estas condiciones de salud pueden evitar esta enfermedad al asegurarse que los ostiones, almejas y mejillones hayan estado completamente cocidos antes de comerlos.

¿Qué es Vibrio vulnificus?

Vibrio vulnificus es una bacteria que puede causar una enfermedad seria o la muerte en personas que se encuentran bajo riesgo ydos. El Vibrio vulnificus **no** cambia la apariencia, sabor u olor de los ostiones, almejas o mejillones.

Desde el año 1989 hasta el 2000, el U.S. Food and Drug Administration (FDA) registró 282 enfermedades serias asociadas al consumo de ostiones y almejas crudas que contenían la bacteria Vibrio vulnificus. Aún cuando las enfermedades son infrecuentes, cerca de la mitad (149) han tenido como resultado la muerte.

¿Dónde se puede encontrar?

El Vibrio vulnificus es una bacteria que ocurre de manera natural en aguas tibias de la costa, tales como las del Golfo de México. Los niveles son elevados durante los meses de verano, pero el virus puede estar presente en las aguas tibias de la costa durante todo el año. El Vibrio vulnificus no es un resultado de la polución y puede estar presente en las aguas ya aprobadas para la cosecha de ostión y almeja

A¿Se encuentra usted bajo riesgo?

Usted se encuentra bajo riesgo de padecer una enfermedad seria si es que come ostiones, almejas o mejillones crudos y si tiene alguna de las siguientes condiciones de salud:

- **VIH/SIDA**
- **Enfermedad del hígado** por hepatitis, cirrosis, cáncer o alcoholismo – si usted ingiere tres o más bebidas alcohólicas por día, usted puede encontrarse bajo riesgo de padecer una enfermedad del hígado
- **Enfermedad por sobrecargo de hierro** (hemocromatosis)
- **Diabetes**
- **Cáncer** (incluyendo linfoma, leucemia, enfermedad de Hodgkin)
- **Trastornos del estómago**
- **Cualquiera otra enfermedad o tratamiento médico que debilite el sistema inmune del cuerpo**

Si usted todavía no está seguro acerca de sus riesgos, consulte con su doctor. ***El Vibrio vulnificus raramente afecta a las personas sanas.*** Cuando llega a afectar, los síntomas son usualmente leves y temporales.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas usualmente ocurren dentro de 24 a 48 horas y pueden incluir:

- Dolor de estómago
- Náusea y vómito

El riesgo de comer ostiones crudosa

- Diarrea
- Fiebre y escalofrío
- Lesiones en la piel
- Conmoción

Reciba atención médica inmediatamente si tiene cualquiera de estos síntomas después de comer ostiones, almejas o mejillones crudos. Para aquellos quienes se encuentran bajo riesgo, la infección puede conducir a la muerte en el transcurso de dos días. Un tratamiento temprano en forma agresiva utilizando antibiótico es la terapia más efectiva.

¿Cómo puede usted evitar esta enfermedad?

Si usted se encuentra bajo riesgo, los ostiones, almejas o mejillones crudos o no bien cocidos que contienen *Vibrio vulnificus* pueden ocasionarle una fuerte enfermedad. También puede usted contraer una infección si estas bacterias penetran a su cuerpo a través de una herida abierta mientras nada. Para resguardar su salud, tome las siguientes precauciones:

- **Coma únicamente ostiones y almejas que estén completamente bien cocidos** – el calor destruye la bacteria
- **Nunca nade o se sumerja en agua de mar cuando tenga llagas o heridas abiertas**

Consejos al cocinar

En la concha:

- Cocine los ostiones vivos, almejas o mejillones en ollas pequeñas para que los que se encuentran al centro se cuezan completamente
- **Al hervirlos:** Después de abrir las conchas, hierva los ostiones o almejas vivas durante cinco minutos más
- **Al vapor:** En una olla ya vaporizando, cocine los ostiones o almejas vivas durante nueve minutos más

Ostiones sin la concha:

- **Hierva** por lo menos tres minutos o hasta que las orillas se enrosquen
- **Fritos** a 375° F durante tres minutos por lo menos
- **Asados a la parrilla** a tres pulgadas del calor durante tres minutos
- **Horneados** a 450° F durante 10 minutos

Siempre evite la contaminación cruzada de comidas ya cocinadas con los mariscos crudos y con los líquidos de los mariscos crudos.

Para más información

- **FDA Food Safety Hotline [Línea directa para la Seguridad en Alimentos]:** 1-888-723-3366
- **FDA Web site [Sitio de Internet de FDA]:** www.cfsan.fda.gov
- **Texas Department of State Health Services Seafood Safety Division [División de Seguridad en Mariscos]:** 512-719-0215
- **Esta hoja con hechos se encuentra disponible en línea en:** www.dshs.state.tx.us/hivstd/info/edmat/E13-11908a.pdf

Si busca lugares en Texas en los cuales se puede pedir examinarse para el VIH y otras enfermedades transmitidas por vía del sexo, llame al: **2-1-1**
Para otras preguntas o información acerca del VIH y otras enfermedades transmitidas por vía del sexo, llame al:
1 (800) CDC-INFO/1 (888) 232-6348 (TTY)
Internet: www.dshs.state.tx.us/hivstd

DSHS TB/HIV/STD Unit
DSHS Stock E13-11908a
Revised 1/2005

TEXAS Department of State Health Services