



generales sobre la intoxicación por alimentos

La enfermedad de transmisión alimentaria, comúnmente conocida como “intoxicación por alimentos”, ocurre cuando una persona se enferma después de consumir alimentos o bebidas contaminadas. La contaminación puede ser física, química o biológica. La contaminación biológica es causada por “bacterias”, como bacterias dañinas, virus e incluso parásitos. Un brote de enfermedad de transmisión alimentaria ocurre cuando dos o más personas se enferman después de consumir la misma comida o bebida.

Signos y síntomas de la intoxicación por alimentos

Los síntomas pueden variar desde leves a graves, y pueden durar desde unas horas hasta varios días. Algunos de los síntomas de la intoxicación por alimentos son:

- Diarrea
- Náuseas
- Vómitos
- Fiebre
- Cólicos estomacales

Factores de riesgo de intoxicación por alimentos

Todos corremos el riesgo de sufrir una intoxicación por alimentos. Sin embargo, hay algunas personas con mayor riesgo de enfermarse:

- Niños menores de 5 años
- Personas con un sistema inmunológico debilitado
- Adultos mayores de 65 años
- Mujeres embarazadas

¿Sabía qué...?

- La *Listeria monocytogenes* (*Lm*) es una bacteria potencialmente mortal que puede provocar una enfermedad llamada listeriosis. La bacteria *Lm* se encuentra comúnmente en alimentos como la leche no pasteurizada, productos lácteos y carnes embutidas.
- La listeriosis es particularmente peligrosa para las mujeres embarazadas porque puede causar complicaciones graves como parto prematuro, muerte fetal y aborto espontáneo.
- En los recién nacidos, la listeriosis puede provocar infecciones en la sangre y meningitis.

Mitos comunes sobre la intoxicación por alimentos

MITO	REALIDAD
La intoxicación por alimentos siempre es causada por el último alimento que se consumió.	Después de consumir alimentos contaminados con una bacteria u otros patógenos causantes de enfermedades, la aparición de los síntomas puede variar entre 6 y 48 horas. Incluso hay algunas bacterias que tardan hasta dos semanas en mostrar síntomas.
Podemos saber si un alimento es seguro según como se vea o huela.	Los alimentos pueden tener buen olor y parecer seguros y aun así tener bacterias dañinas y otros patógenos que causan enfermedades.
La comida que se prepara en casa es siempre más segura de la que se prepara en un restaurante.	La intoxicación por alimentos puede resultar de alimentos que se consumen en cualquier parte, no solo en los restaurantes. A menudo pensamos que en casa utilizamos prácticas seguras de manejo de alimentos, pero no necesariamente es así. Una buena práctica es informarse sobre la seguridad alimentaria para asegurarse de conocer las prácticas seguras de manipulación de alimentos.

¿Qué debe hacer si cree que tiene una intoxicación por alimentos?

- Pregunte a su proveedor de atención médica.
- Hable con su médico sobre hacerse pruebas* para detectar una intoxicación por alimentos.

*La prueba de intoxicación por alimentos requiere una muestra de heces para análisis de laboratorio. Estas pruebas pueden determinar qué ocasionó la enfermedad.

¿Qué hará el Departamento de Servicios de Salud del Estado (DSHS) de Texas?

- DSHS rastrea y reporta los casos de enfermedad de transmisión alimentaria para determinar si hay un brote.
- Al hacerse una prueba de intoxicación por alimentos, usted brinda la información que necesitan nuestros epidemiólogos estatales para realizar una investigación de rastreo. Estas investigaciones ayudan a encontrar la fuente de la contaminación y pueden evitar que otras personas se enfermen.

¿Cómo puede ayudar?

Cuando empiece a sentirse enfermo, recuerde y anote todo lo que comió durante la semana anterior a enfermarse.

- Incluya restaurantes, eventos y fiestas a los que acudió.
- Reúna los recibos del supermercado que haya conservado, ya que esto le proporcionará una lista de los alimentos que compró y pudo haber consumido.
- Informe sobre su enfermedad de transmisión alimentaria al departamento de salud local, en especial si sabe que otros también se enfermaron.
- Visite a su proveedor de atención médica ¡y hágase la prueba!

Para más información visite estos enlaces:

- dshs.texas.gov/laboratoryservices/programs-laboratories/microbiology-unit/consumer-microbiology/what-causes-food-borne
- dshs.texas.gov/foodborneillness
- cdc.gov/food-safety/signssymptoms/index.html

¡Si cree que está teniendo una emergencia médica, por favor llame al 911!



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

dshs.texas.gov