

# SUH, SÍNDROME URÉMICO HEMOLÍTICO, UN ENEMIGO FÁCIL DE PREVENIR

Mg. María Alejandra Speranza, Ing. Alim. María Luján Muñoz y Mg. Silvia Calloni\*. 2012. Producir XXI, Bs. As., 20(248):17-20.

\*Ente Capacitador N° 0200.

Síntesis de la conferencia dictada por las autoras en ExpoSuipacha 2012.

[www.quimicaquicai.com.ar](http://www.quimicaquicai.com.ar)

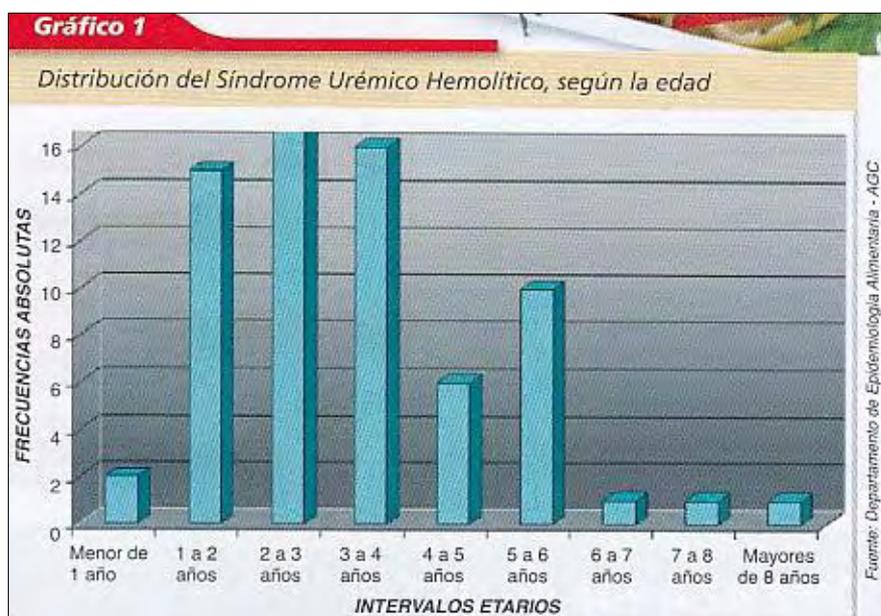
[www.calidaddealimentos.com.ar](http://www.calidaddealimentos.com.ar)

[www.produccion-animal.com.ar](http://www.produccion-animal.com.ar)

Volver a: [Carne y subproductos bovinos](#)

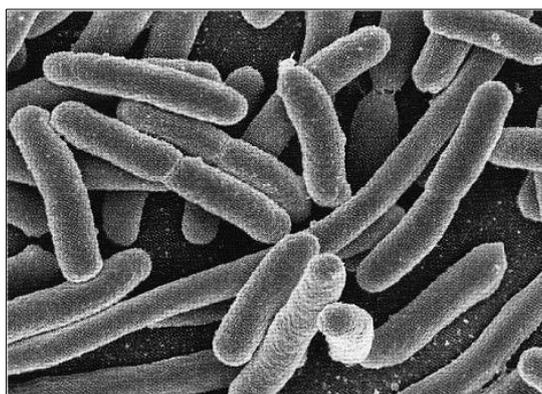
## SÍNDROME URÉMICO HEMOLÍTICO (SUH)

El Síndrome Urémico Hemolítico (SUH) se contrae, en la mayoría de los casos, por el consumo de carne mal cocida portadora de una bacteria, la Escherichia Coli. En nuestro país es una enfermedad endémica, con más de 300 casos por año. El mayor número de casos se detecta en primavera y verano. Afecta, sobre todo, a los niños menores de 5 años, tal como se puede observar en el Gráfico N° 1.



## ESCHERICHIA COLI, 0157:H7, LA CULPABLE

Se ha reconocido a Escherichia Coli productor de toxina Shiga, como agente causal del Síndrome Urémico Hemolítico (SUH). La E. coli 0157:H7 es una de cientos de cepas de la bacteria Escherichia coli. Aunque la mayoría de las cepas son inocuas y viven en los intestinos de los seres humanos y animales saludables, esta cepa produce una potente toxina y puede ocasionar enfermedad grave.



## ¿CÓMO SE MANIFIESTA?

El período de incubación de la enfermedad es de 3 a 9 días. En los primeros días de desarrollo de la enfermedad, los signos que deben motivar la consulta médica son:

- ◆ diarrea
- ◆ sangre en las heces
- ◆ vómitos
- ◆ cambio de carácter
- ◆ debilidad
- ◆ heces con olor fétido

La enfermedad evoluciona con:

- ◆ Anemia y plaquetopenia (disminución del número de plaquetas)
- ◆ Insuficiencia renal (puede requerir diálisis)
- ◆ Alteraciones neurológicas (irritabilidad, somnolencia, convulsiones).



## ¿CÓMO LLEGA LA BACTERIA A LOS ALIMENTOS?

La bacteria se encuentra frecuentemente en el intestino de animales bovinos sanos y otros animales de granja. Durante la faena de las reses los cortes de la carne pueden contaminarse a través de la materia fecal o su posterior manipulación.

### ALIMENTOS CONTAMINADOS

Las carnes picadas son uno de los productos de mayor riesgo. Esto se debe a que, durante el picado, la bacteria pasa de la superficie de la carne al interior del producto, donde es más difícil que alcance la temperatura necesaria para eliminarla durante la cocción.

Pero no solamente puede encontrarse en las carnes sino también en el agua, la leche sin pasteurizar y las verduras, que pueden contaminarse por contacto con las heces de estos animales (por ejemplo: las verduras por riego con aguas servidas, la leche durante el ordeño, etc.).

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- ◆ Cocinar la carne completamente, en especial la carne picada y los productos elaborados con ella (no deben quedar partes rosadas o rojas en su interior).
- ◆ Recordar que la bacteria se muere cocinando los alimentos a temperatura adecuada de 70°C
- ◆ Lavar muy cuidadosamente las frutas y verduras.
- ◆ Consumir jugos de frutas pasteurizados.
- ◆ Consumir leche, derivados lácteos y conservar la cadena de frío.
- ◆ Consumir agua potable; ante la duda, hervirla o agregar dos gotas de lavandina por litro de agua, agitar y dejar reposar 30 minutos.
- ◆ Evitar la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos.
- ◆ No bañe a los niños en aguas contaminadas. Cuide que las piletas de natación tengan agua adecuadamente clorada.
- ◆ Lavarse las manos con agua y jabón después de ir al baño, antes de manipular alimentos y después de tocar alimentos crudos.
- ◆ Se sugiere que los menores de 2 años no ingieran comidas rápidas.

## ¡USTED PUEDE HACER ALGO!

Cumpliendo con las cinco claves para la inocuidad de los alimentos se puede impedir que los microorganismos le infecten a usted y a otras personas:

### 1.- Mantenga la limpieza:

- ◆ Lávese las manos antes de preparar alimentos y con frecuencia durante su preparación
- ◆ Lávese las manos después de ir al baño
- ◆ Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- ◆ Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales

### 2.- Separe alimentos crudos y cocinados:

- ◆ Separe las carnes rojas, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos.
- ◆ Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos crudos.
- ◆ Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.

### 3.- Cocine completamente los alimentos:

- ◆ Cocine completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado.
- ◆ Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que han alcanzado los 70 °C.
- ◆ Recaliente completamente los alimentos cocinados.

### 4.- Mantenga los alimentos a temperaturas seguras:

- ◆ No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- ◆ Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos preferiblemente por debajo de los 5°C).
- ◆ Mantenga la comida muy caliente (a más de 60 °C) antes de servir.
- ◆ No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

### 5.- Use agua y materias primas seguras:

- ◆ Use agua segura o trátela para que lo sea
- ◆ Seleccione alimentos sanos y frescos
- ◆ Elija alimentos procesados para su inocuidad, como la leche pasteurizada.
- ◆ Lave la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas.
- ◆ No utilice alimentos caducados.

## NO OLVIDEMOS!!!

Para prevenir el SUH debemos aplicar las 5 Claves de la Inocuidad de los Alimentos



Volver a: [Carne y subproductos bovinos](#)