

Envenenamiento por Comida

La mayoría de las veces, el envenenamiento por comida es causado por una bacteria que crece en los alimentos que no han sido preparados o almacenados apropiadamente. Pueden ocurrir vómitos, diarrea y otros síntomas unas horas después de que su hijo haya comido los alimentos contaminados. El problema normalmente desaparece en un día o dos. En ciertos tipos de envenenamiento por comida, los síntomas tardan más tiempo en desarrollarse.

¿Qué es el envenenamiento por comida?

Envenenamiento por comida es un término general que describe una enfermedad causada por comer alimentos que contienen toxinas—generalmente producidas por bacterias—o gérmenes causantes de infección. La mayoría de las veces, los síntomas se presentan poco tiempo después de comer alimentos contaminados con bacterias, tales como la bacteria común estafilococo. La náusea, el vómito y otros síntomas ocurren por las toxinas producidas por la bacteria. Su hijo debe sentirse mejor una vez que las toxinas salgan de su cuerpo.

En otros tipos de envenenamiento por comida, los síntomas se desarrollan más lentamente. Estos envenenamientos incluyen la contaminación con la bacteria *salmonella* o *shigella*, o con ciertos virus. A veces es difícil determinar si fue la comida lo que enfermó a su hijo. Los síntomas se desarrollan en distintos momentos, según cuáles sean las bacterias causantes. Llame a nuestro consultorio si los síntomas no desaparecen dentro de uno o dos días, o si aparecen ciertos síntomas como diarrea con sangre.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas comunes del envenenamiento por comida son:

- Náusea y vómito.
- Dolor abdominal y cólico.
- Diarrea.
- Los síntomas se pueden presentar unas pocas horas después de haber comido los alimentos contaminados o puede que tarden un día o dos en aparecer.
- En raras ocasiones, pueden presentarse síntomas más graves, tales como diarrea con sangre o debilidad muscular. *Busque atención médica inmediatamente si se presentan estos síntomas.*

¿Cuál es la causa del envenenamiento por comida?

Existen muchos tipos y causas diferentes de envenenamiento por comida:

- En el caso del envenenamiento por comida que se desarrolla de 4 a 12 horas, el causante usual es una bacteria como el *estafilococo* o el *bacilo cereus*. Los síntomas no son causados por la bacteria en sí, sino por las toxinas que produce.
- Los síntomas que se desarrollan después de uno o dos días pueden estar relacionados con diferentes tipos de bacteria, como la *Salmonella*. A veces, un virus puede ser el causante. En estos tipos de envenenamiento por comida de desarrollo lento, puede que usted ni siquiera se dé cuenta de que la infección es causada por la comida. Puede ser llamada *gastroenteritis* o “influenza (gripe) estomacal”.

Existen algunas infecciones relacionadas con la comida que son más serias, pero son poco comunes. *Éstas son infecciones mucho más serias que requieren atención médica inmediata.*

- La diarrea con sangre puede ser causada por una bacteria llamada *Escherichia (E.) coli* 0157:H7. A veces, esta infección puede causar una enfermedad llamada *síndrome hemolítico-urémico*, el cual puede causar anemia y daño renal.
- La debilidad muscular y otros síntomas neurológicos pueden ser causados por una bacteria llamada *Clostridium botulinum* (botulismo) o por toxinas contenidas en ciertos alimentos, especialmente en los mariscos y las setas. El botulismo suele causar constipación en los bebés; en los adultos, puede causar constipación o diarrea.
- Las alergias a los alimentos pueden confundirse con el envenenamiento por comida. Los tipos más serios de reacciones alérgicas incluyen comezón súbita, urticaria, dificultad para respirar y baja presión sanguínea. Esto se llama *anafilaxis* o choque alérgico.

¿Cuáles son algunas de las posibles complicaciones del envenenamiento por comida?

- El envenenamiento por comida usualmente desaparece en pocos días. El problema principal que puede sufrir su hijo y al que usted debe prestar atención es la deshidratación (pérdida de líquidos). Esto puede ocurrir si su hijo tiene mucho vómito o diarrea.

- Ciertos tipos de envenenamiento por comida son menos comunes pero más serios y requieren atención médica (por ejemplo, botulismo, *E. coli* 0157:H7).

¿Qué pone a su hijo en riesgo de sufrir un envenenamiento por comida?

Comer alimentos que se han preparado o almacenado en forma inapropiada. Lea las medidas preventivas a continuación.

¿Se puede prevenir el envenenamiento por comida?

- Lávese las manos antes de cocinar o preparar los alimentos.
- Mantenga limpios las superficies y los utensilios de la cocina. No deje que la carne cruda entre en contacto con otros alimentos.
- Mantenga refrigerados los alimentos. Los casos de envenenamiento por comida ocurren más a menudo cuando los alimentos se dejan fuera del refrigerador durante largo tiempo, como durante un picnic.
- No use ningún alimento que esté vencido (que haya expirado) o que huela “raro”. No use los alimentos de latas abombadas.

¿Cuál es el tratamiento para el envenenamiento por comida?

- Para los tipos más comunes de envenenamiento por comida, no es necesario un tratamiento. El vómito, la diarrea y otros síntomas se mejoran en pocos días.
- Puede que se necesite o no un tratamiento con antibióticos, aunque el causante sea una bacteria. Los síntomas suelen ser causados por las toxinas producidas por la bacteria. Su hijo deberá sentirse mejor una vez que las toxinas hayan desaparecido.
- Si el médico recomienda antibióticos, asegúrese de que su hijo se tome toda la cantidad recetada; no deje de darle la medicina aunque parezca estar mejor.
- Es posible que el médico recomiende hacer análisis para determinar la causa del vómito, la diarrea y otros síntomas. Por otra parte, puede que no se necesite hacer ningún análisis si su hijo presenta síntomas que están claramente relacionados a un envenenamiento por comida.
- Independientemente de cuál sea la causa de la náusea y el vómito, el tratamiento más importante es el reemplazo de líquidos para prevenir la deshidratación. Esto es especialmente importante en los bebés, quienes pueden perder fluidos corporales muy rápidamente.

- Existen soluciones especiales, como el Pedialyte, para reemplazar los fluidos corporales que se han perdido. Estos productos no sólo proveen agua sino también los azúcares y electrolitos (sales) necesarios.
- Es posible que su hijo necesite grandes cantidades de estos fluidos si se deshidrata. Los fluidos pueden darse en pequeñas cantidades y frecuentemente: una cucharadita cada uno o dos minutos. Con el tiempo, puede darle cantidades cada vez mayores de reemplazo de fluidos con menos frecuencia. Su hijo también puede comer otros alimentos si los tolera.
- Es importante que le dé líquidos a su hijo aunque esté vomitando. El vómito usualmente disminuye con el tiempo.

Si el vómito continúa o si es intenso, y si su hijo no “retiene” ningún líquido, es posible que tenga que ir al hospital. Allí, recibirá fluidos de reemplazo intravenosos (IV) junto con otros tratamientos necesarios.

- Por lo general, los niños no deben usar antidiarreicos sin receta médica, tales como el Imodium o Kaopectate. Estos productos no son de mucha ayuda y pueden causar efectos secundarios.
- Se recomendarán otros tratamientos si su hijo tiene infecciones más serias relacionadas con la comida. Llame a nuestro consultorio si su hijo no se ha recuperado en el tiempo esperado o si se presentan nuevos síntomas.

¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llame a nuestro consultorio si:

- El vómito, la diarrea y los otros síntomas de su hijo no desaparecen dentro de 2 ó 3 días.
- Su hijo tiene vómito intenso y continuo que dificulta darle suficientes líquidos.

Llame a nuestro consultorio inmediatamente si aparece alguno de los siguientes síntomas:

- Diarrea con sangre visible.
- Debilidad muscular u otros síntomas neurológicos.
- Síntomas de deshidratación:
 - Resequedad de la boca.
 - Disminución en la cantidad de lágrimas.
 - Pérdida de peso.
 - Poca producción o ausencia de orina.
 - Palpitaciones rápidas.
 - Irritabilidad o cansancio extremo.
- En los bebés, pañales secos durante 6 a 8 horas; ojos hundidos o punto blando en la parte superior de la cabeza (fontanela).

