



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 28 de marzo de 2013. No. 046.

EN ÉPOCA DE CALOR, MEDIDAS DE HIGIENE REDUCEN INFECCIONES GASTROINTESTINALES SEVERAS

- *Padecimientos como tifoidea y diarrea pueden evitarse al cuidar la limpieza y frescura de productos del mar, carnes y lácteos*

Para evitar padecimientos infecciosos estomacales es fundamental controlar la higiene de los productos que se ingieren, a través de medidas como lavarse las manos antes de preparar la comida, de comer y después de ir al baño, aseguró el especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Fernando Laredo Sánchez.

Asimismo, el médico adscrito al Departamento de Medicina Interna del Hospital de Especialidades, del Centro Médico Nacional Siglo XXI, advirtió que el manejo adecuado de alimentos debe incluir la desinfección de verduras y frutas, así como el cuidado de la frescura de los ingredientes comestibles. Y es que el intenso calor de la época provoca que las bacterias que tienen los productos del mar y las carnes se multipliquen en poco tiempo e intoxiquen severamente.

Dichas bacterias se desarrollan con el calor y su rápida y cuantiosa multiplicación son la causa primordial de las enfermedades del estómago en esta temporada.

Laredo Sanchez detalló que los principales padecimientos gastrointestinales que producen la acumulación de estos microorganismos son salmonelosis o tifoidea y diarrea severa.

El especialista del Seguro Social aconsejó no dejar pasar más de dos horas sin refrigerar los alimentos y guardarlos por un máximo de tres días. Idealmente, recomendó que una vez cocinados se consuman a la brevedad, por lo que es importante preparar porciones pequeñas.

--- o0o ---