

Año Nuevo e intoxicaciones

Las celebraciones de Año Nuevo son sinónimo de alegría y unión, pero también pueden traer riesgos para la salud si no se toman precauciones. Las intoxicaciones alimentarias son más frecuentes en esta época debido a factores como el incumplimiento de la cadena de frío en productos perecibles —lácteos, carnes, pescados y mariscos—, la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos, el consumo de preparaciones con huevo crudo o lácteos sin pasteurizar, y el almacenamiento prolongado a temperatura ambiente. Estas condiciones favorecen la proliferación de bacterias como *Salmonella* o *Listeria*, responsables de cuadros gastrointestinales que afectan especialmente a niños, adultos mayores, embarazadas y personas inmunocomprometidas.

A ello se suma el riesgo por exceso de alcohol y drogas, que puede provocar intoxicaciones graves, accidentes y alteraciones del sistema nervioso central.



Marcela Díaz Fluhmann
Directora de carrera de
Enfermería, U. Andrés Bello

¿Cómo prevenir? Mantener la cadena de frío, evitar dejar alimentos al sol o calor extremo (estamos en días de altas temperaturas), lavarse las manos antes de manipularlos, limpiar utensilios y superficies para impedir contaminación cruzada, y consumir en lugares autorizados son medidas esenciales. Evite puestos callejeros, donde las normas sanitarias suelen incumplirse.

Disfrutar de las fiestas sin contratiempos depende de hábitos simples, pero efectivos. La prevención es la mejor forma de celebrar con seguridad y cuidar la salud de todos.