

# Aumento de gastroenteritis a causa de las altas temperaturas

jueves, 6 de febrero de 2025, Fuente: Canal 13 - Teletrece

La principal vía de contagio de la gastroenteritis es por el contacto con personas, objetos, agua o alimentos contaminados con algún microorganismo como la salmonella o shiguella. Y en verano esto predomina aún más. ¿Qué hacer?

En esta época de verano es donde predominan las enfermedades digestivas como la gastroenteritis producto de infecciones virales, bacterianas o por toxinas de alimentos. Especialmente en días de mayor calor, como hoy jueves 6 de febrero, en donde la temperatura máxima en Santiago se estima de 34 grados . Además, se decretó alerta roja por calor extremo.

'La principal vía de contagio de la gastroenteritis es por el contacto con personas, objetos, agua o alimentos contaminados con algún microorganismo como la salmonella o shiguella', señala Sara Contreras Sandoval, directora de la Escuela Enfermería Universidad Andrés Bello.

Gastroenteritis: ¿Cómo reconocer los síntomas?

Es por eso que debemos reconocer los síntomas de la gastroenteritis y consultar al presentarlos para evitar cuadros más complejos asociados a deshidratación . Las personas más vulnerables son los lactantes (menores de 2 años), las personas mayores y las embarazadas

Lee También

¿Estamos frente a una ola de calor en la zona central del país?

Por lo general se pueden presentar síntomas como dolor abdominal intenso, diarrea, vómitos y fiebre . En algunos casos más graves, se pueden presentar diarreas sanguinolentas.

Causa de estas gastroenteritis

La causa de estas gastroenteritis depende del origen de ellas, y según la directora de la Escuela Enfermería Universidad Andrés Bello, podemos encontrar: ' virus intestinales , que suelen ser muy contagiosos; bacterias, que en su mayoría son muy similares a las que se encuentran en la flora intestinal. Sin embargo, en algunos casos, como la salmonelosis, son infecciones originadas por bacterias que pueden provocar la inflamación del intestino y parásitos microscópicos , que pueden aparecer por no cocer bien carnes, pescados y mariscos o consumir agua de pozos'.

La académica destaca que son cuadros autolimitados, duran entre tres a cinco días y se acompañan de diversa sintomatología, siendo lo más frecuente las d eposiciones líquidas (diarrea), vómitos, malestar general, fatiga, inapetencia, dolor abdominal leve o moderado, fiebre, escalofríos y/o sudoración.

El manejo de estos cuadros se orienta a tratar los síntomas desagradables y evitar la deshidratación. Rara vez es necesario administrar antibióticos , se debe evitar la automedicación sobre todo con medicamentos para "cortar" la diarrea. Basta con un manejo de reposo, hidratación y diet a.

¿Qué hacer con los grupos vulnerables?

En el caso de los grupos más vulnerables frente a la gastroenteritis, la docente de la UNAB recomienda una visita médica tempranamente al igual que personas con diabetes , aquellas personas que toman medicamentos que disminuyen la capacidad inmunológica y aquellos que tienen enfermedades neoplásicas o alguna patología que se caracterice por tener sistemas inmunitarios debilitados.

Lee También

Deportes en verano: Cuatro actividades para moverte y aprovechar esta temporada

Lo más apropiado sería consumir sales de rehidratación oral , que se venden sin receta en las farmacias, en sobres listos para disolver en agua hervida. Si no se dispone de ellas, basta con agua, aguas de hierbas o sopas . Se debe tomar líquidos de a poquito, aún en caso de vómitos, hasta completar un mínimo de dos litros diarios . Es recomendable evitar el consumo de productos lácteos, frutas, verduras, aliños, grasas e irritantes en general, hasta que se recupere un tránsito intestinal.

Otro cuidado importante es el manejo de los alimentos sobre todo en paseos, camping o actividades al aire libre . Acá se deben tomar precauciones con los alimentos que se consumen crudos como pasteles, cremas, helados, mariscos y mayonesas cuando no se conoce si se ha cuidado la cadena de frío en su conservación o traslado.

Frente a esto, una importante medida de prevención es la cocción , sobre todo de pescados, mariscos y carnes, la que se debe hacer al menos por diez minutos a 70° de temperatura, recalca Sara Contreras Sandoval.

Señal T13 En Vivo