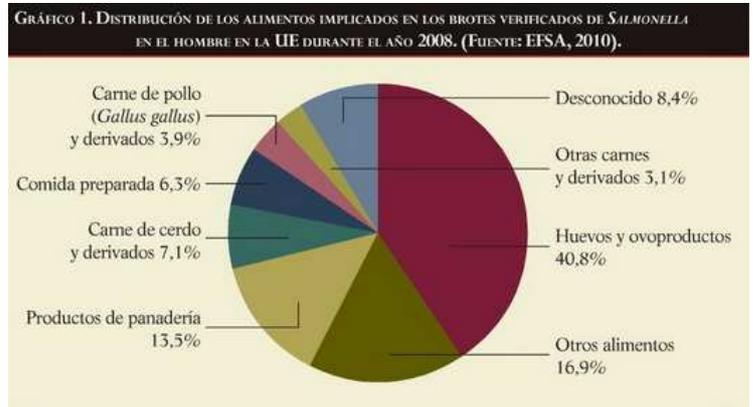


Prevenir 'Salmonella' en primavera

Llega el buen tiempo y con él el incremento de las temperaturas y de las celebraciones de comidas al aire libre. Durante estos meses, y hasta el fin del verano, el riesgo de que se produzcan intoxicaciones alimentarias aumenta, sobre todo las que se asocian a un mismo microorganismo: *Salmonella*. Debe tenerse en cuenta que la temperatura óptima de crecimiento de esta bacteria es de 30°C a 37°C, de ahí que se haga presente en determinados meses del año, que es cuando crece de forma considerable el riesgo.

Salmonella se encuentra sobre todo en alimentos procedentes de aves de corral, ganado bovino y porcino, principales reservorios de la bacteria, así como huevos y también ciertos vegetales frescos que se consumen crudos. Es uno de los cinco microorganismos con más notificaciones en casos de gastroenteritis en España. Comparte lista con Campylobacter, considerada la primera causa de gastroenteritis bacteriana notificada, Yersinia enterocolitica, Cryptosporidium y rotavirus.



En el caso de Salmonella, esta ha demostrado tener capacidad para sobrevivir en aguas del medio ambiente durante periodos prolongados, sobre todo durante los meses de calor. Pero, ¿por qué este patógeno es más común en los meses más cálidos? El calor es más propicio al crecimiento bacteriano y, además, durante esta época del año es más habitual realizar comidas al aire libre, en las que suelen relajarse ciertas pautas de higiene y conservación de alimentos. Dos condiciones muy favorables para el crecimiento de Salmonella si no se activan medidas de prevención.

Cómo prevenir salmonelosis



La principal fuente de infección humana de Salmonella es a través del consumo de alimentos contaminados. En la mayoría de los casos, la salmonelosis en personas sanas se resuelve sin necesidad de tratamientos. Los casos más graves pueden producirse en ciertos grupos de población, como ancianos, niños y personas inmunodeprimidas. Carnes, huevos, leche, productos lácteos y agua son los alimentos más comunes en este caso, sobre todo en primavera y verano, ya que las condiciones ambientales más cálidas son más favorables al crecimiento de microorganismos en alimentos. La prevención debe basarse en tres puntos fundamentales:

- 🌐 Buenas prácticas de elaboración de alimentos, que incluye una higiene de manos estricta.
- 🌐 Una refrigeración adecuada.
- 🌐 Una cocción suficiente en toda la superficie del alimento y el interior.

Los alimentos no deben permanecer fuera de la nevera durante más de dos horas por que aumenta el riesgo de proliferación de la bacteria. Si se va a comer fuera, es aconsejable introducir los alimentos perecederos y que requieran refrigeración en una **nevera portátil o en bolsas térmicas**. Tras comer, y si han quedado sobras, estas deberán refrigerarse lo antes posible. Otro de los principales problemas es la contaminación cruzada, es decir, si se cometen errores en un alimento, estos pueden transferirse a otro alimento que ha entrado en contacto.

Cuando se manipula carne cruda en una tabla, o bien se limpia antes de utilizarla para otro alimento o se utiliza otra. Debe tenerse en cuenta que los alimentos contaminados con Salmonella suelen tener un aspecto y olor normales, y que esta se puede eliminar si se somete el producto a temperaturas de cocción.

Otras medidas de prevención

Fuera del ámbito doméstico, algunas medidas para prevenir salmonelosis son la pasteurización de la leche y el tratamiento en el suministro de agua potable. También es importante la mejora de la higiene en los animales de granja, en las prácticas de sacrificio en mataderos y en el cultivo y almacenaje de verduras y frutas. En el ámbito de la restauración, el uso de huevos pasteurizados ha significado una importante medida de

prevención. Debe tenerse en cuenta que el microorganismo está muy adaptado al reino animal, por tanto, se encuentra en numerosos niveles. De ahí que su erradicación sea compleja.

'SALMONELLA' EN REPTILES Y ANFIBIOS

Salmonella se puede encontrar también en reptiles y anfibios. Según información de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades estadounidenses (CDC), los reptiles y anfibios pueden albergar este patógeno, incluyendo el agua de los recipientes, acuarios, jaulas o terrarios donde viven. Si se tocan estos animales, y están contaminados con Salmonella, los gérmenes pueden pasar a las manos o la ropa. Es importante, por tanto, lavarse bien las manos después de tocarlos o de estar en contacto con la zona donde viven, mantener estos animales en zonas determinadas y no dejar que deambulen por la cocina o lugares donde se manipulan alimentos.

FUENTE: EROSKI CONSUMER