



Te encuentras en Inicio /



Las diez toxiinfecciones alimentarias más comunes: síntomas, riesgos y prevención

26-04-2013

Las toxiinfecciones alimentarias son enfermedades que se producen por la ingesta de alimentos contaminados por microorganismos patógenos o sus toxinas y son las que suelen ocupar los titulares de las alertas alimentarias. Los profesionales de [Ainia](#) nos explica en el siguiente artículo cuáles son las toxiinfecciones alimentarias más comunes, concretando sus síntomas, riesgos y medidas de prevención.

Las toxiinfecciones generalmente no son detectables en apariencia –aspecto, olor y sabor– pero suelen producir trastornos gastrointestinales, tales como dolor abdominal, diarreas, náuseas y vómitos, a veces acompañados de fiebre y en determinados casos pueden desencadenar enfermedades graves. A continuación enumeramos las 10 toxiinfecciones alimentarias más comunes y explicamos sus síntomas, riesgos y medidas de prevención.

Los actuales sistemas de prevención y control tanto en la producción primaria como la transformación y comercialización de los alimentos en los países desarrollados garantizan un alto nivel de protección al consumidor en materia alimentaria por lo que la incidencia de aparición de brotes de infecciones como las que citamos a continuación podemos considerarlas relativamente poco frecuentes.

Además, las redes de alertas como la base de datos del RASFF (*Rapid alert system for food and feed*), –herramienta de intercambio de información más importante a nivel europeo– garantizan una rápida actuación por parte de las autoridades y diferentes operadores en los casos de alertas.

Se entiende por alerta alimentaria aquella notificación que implica un riesgo significativo en el mercado europeo de alimentos, piensos y material en contacto con alimentos y que requiere de una rápida acción. Las 10 toxiinfecciones alimentarias más conocidas son las siguientes.

1 – Salmonella

Su origen principal es el tracto intestinal de animales, fundamentalmente las aves y los porcinos y pueden acabar contaminando las carnes crudas, el pollo crudo, los productos marinos crudos o el huevo, entre otros. Los síntomas pueden ser náuseas, vómitos, calambres abdominales, diarrea, fiebre y dolor de cabeza que pueden durar entre 1 y 2 días o prolongarse.

La Salmonella es sensible al calor y muere por calentamiento (mayor a los 70°C). Los alimentos crudos o que hayan sufrido una media cocción, además de la contaminación cruzada que ocurre cuando los productos cocidos entran en contacto con los crudos o contaminados (como las tablas para cortar), son las principales causas de infección. Por lo tanto, la cocción adecuada y la higiene durante la manipulación de los alimentos puede prevenir en una gran medida las infecciones causadas por Salmonella.

2 – Listeria monocytogenes

La Listeriosis es una enfermedad causada por la ingesta de alimentos contaminados con esta bacteria. Es una infección que se presenta en todo el mundo pero pocas veces se diagnostica. Suele presentarse con fiebre, dolores musculares y, a veces, con síntomas gastrointestinales como náuseas o diarrea. Si la infección se propaga al sistema nervioso, se manifiesta como una meningoencefalitis con fiebre, cefalea intensa, rigidez en el cuello, pérdida de equilibrio, o convulsiones.

La transmisión por alimentos parece constituir la causa más frecuente con la ingesta de alimentos crudos, como carnes crudas y verduras, así como en los alimentos procesados que se contaminan después de su transformación, como los quesos blandos y carnes frías o los productos no pasteurizados de leche y los alimentos elaborados a partir de leche sin pasteurizar.

3 – Norovirus

Los norovirus se pueden transmitir rápidamente de persona a persona en lugares cerrados y concurridos y pueden ser una causa principal de gastroenteritis adquirida en restaurantes y lugares donde se sirve comida si los alimentos están contaminados. Los tipos de alimentos que más frecuentemente están vinculados a brotes por norovirus incluyen verduras de hojas verdes (como la lechuga), frutas frescas y moluscos vivos. Sin embargo, cualquier alimento que se sirve crudo o que se manipula inadecuadamente después de ser cocinado puede contaminarse con norovirus.

Se contrae por el consumo alimentos y líquidos contaminados, superficies u objetos contaminados o contacto directo con una persona infectada. Y por lo general los síntomas de la infección consisten en diarrea, vómito, náuseas, cólicos estomacales y otros como fiebre baja, escalofríos, dolor de cabeza, dolores musculares, sensación generalizada de cansancio. La enfermedad por norovirus por lo general no es grave y la mayoría de las personas se recuperan en uno o dos días.

4 – Escherichia coli

Existen varios tipos de bacterias E-coli y la mayoría no son dañinas para los seres humanos, pero algunas sí pueden causar enfermedades. Se trata de una bacteria que habita en los intestinos de la mayoría de los animales mamíferos sanos y también en el agua estancada. Aunque existen diversos tipos que no son perjudiciales para los humanos, hay otros que causan infecciones del aparato excretor, meningitis, neumonía... y los síntomas son dolores de estómago, algo de fiebre, gases, inapetencia, vómitos y diarrea y se generan pasadas las 24 a 72 horas desde que la bacteria ingresó al intestino.

Algunas de las formas en las que se puede infectar es comiendo frutas y verduras contaminadas crudas o sin lavar, beber leche sin pasteurizar, comer carne cruda o no bien cocida, beber agua infectada, etc.

5 – E-coli O157:h7

Aunque en realidad la Escherichia coli O157:H7 es una de las cientos de cepas de la bacteria Escherichia coli, ésta produce una potente toxina y puede ocasionar una enfermedad grave. La infección conduce a menudo a diarrea aguda con sangre poca o ninguna fiebre y, ocasionalmente, un fallo renal.

El contagio se ha asociado con el consumo de carne de vacuno contaminada e insuficientemente cocinada. Entre otras fuentes conocidas de la infección figura el consumo de coles de Bruselas, lechuga, salami. El contacto de una persona a otra también es una forma de transmisión. Los consumidores pueden prevenir la infección cocinando bien la carne y evitando la leche no pasteurizada así como una buena higiene en las manos.

6 – Toxoplasma gondii

La causa de la toxoplasmosis es un parásito llamado Toxoplasma gondii, una de las infecciones más comunes del mundo que en la mayoría de los casos pasan desapercibidos. Los síntomas, cuando ocurren, tienden a asemejarse a los de la gripe. Normalmente, la infección activa ocurre sólo una vez en la vida. Si bien el parásito permanece dentro del cuerpo por tiempo indefinido, generalmente no produce daños. Al ser contraída por una mujer embarazada, puede poner en peligro la salud de su futuro bebé. Sin embargo, el riesgo y la gravedad de la infección del bebé dependen en parte del momento en que la madre contrae la infección. En los bebés puede suponer infecciones oculares, pérdidas de la audición, retraso mental o problemas de aprendizaje. También puede provocar un aborto espontáneo.

La manera más común de contraer esta infección parásita es mediante la exposición a excrementos de gato o al comer carnes crudas o poco cocidas contaminadas con el parásito, también en leche de cabra, los huevos crudos e insectos.

7 – Clostridium perfringens

La principal causa de su proliferación en los alimentos es el haber mantenido el alimento caliente después de su preparación. Un pequeño número de organismos puede estar presente después de la elaboración del producto, y pueden multiplicarse durante su almacenamiento o cuando se preparan grandes cantidades de alimentos con muchas horas de anticipación.

El riesgo más alto se origina por contaminación cruzada, que ocurre cuando el alimento cocido entra en contacto con los ingredientes crudos o contaminados, o con superficies contaminadas (como por ejemplo las tablas de corte). Las carnes y sus derivados son los más implicados. Los síntomas son intensos calambres abdominales y diarrea. Normalmente, esta enfermedad desaparece después de las 24 horas.

8 – Campylobacter

Se puede encontrar en cualquier lugar, pero sobretodo en el intestino de numerosos animales e incluso en humanos. Es posible contraerlo consumiendo leche sin pasteurizar, carnes o aves crudas o no cocidas completamente y otros alimentos así como agua contaminados. Los síntomas de infección ocurren entre 2 a 10 días después de ingerir los alimentos infectados incluyen fiebre, dolor abdominal y diarrea (a veces con sangre) y puede durar una semana. Si se complica puede inducir a meningitis, infecciones de tracto urinario y posiblemente artritis y raramente el síndrome de Guillain-Barré, un tipo inusual de parálisis.

9 – Clostridium botulinum

Botulismo alimentario es el nombre de la enfermedad (actualmente clasificada como intoxicación alimentaria) causada por el consumo de alimentos que contienen la neurotoxina producida por el *C. botulinum*. Los síntomas se manifiestan entre 18/36 horas de haberse ingerido los alimentos conteniendo la toxina. Los síntomas de intoxicación son debilidad y vértigo, usualmente seguido de doble visión y la progresiva dificultad para hablar, así como dificultad para respirar, debilidad muscular, distensión abdominal, etc. Los tipos de alimentos involucrados con el botulismo varían según los hábitos de conservación y de alimentación y cualquier alimento es adecuado para el crecimiento del microorganismo y la producción de la toxina.

10 – Bacillus cereus

Los síntomas causados por contraer esta bacteria *B. cereus* son muy parecidos a los ocasionados por *Clostridium perfringens*. El inicio de la diarrea aguada, los calambres abdominales y el dolor ocurre después de 6-15 horas de haberse consumido el alimento contaminado. Así mismo, la diarrea puede estar acompañada por náuseas, aunque rara vez ocurren vómitos. En la mayoría de los casos, los síntomas persisten por 24 horas. Una amplia variedad de alimentos incluyendo las carnes, la leche, los vegetales y los pescados, así como productos elaborados a base de arroz, alimentos con alto contenido de almidón, las pastas y los quesos también se asocian a este tipo.