

## Infecciones gastrointestinales: Cuando comes en la calle de la amargura...

Diarrea, cólico y fiebre, todos los hemos padecido. Conforme sube el calor, proliferan los casos de enfermedades diarreicas, tan comunes que representan un problema de salud pública, pues si no se atienden pueden ser fatales. Su prevención es muy sencilla, evítalas.

**T**enías prisa o andabas de antojo. A la intemperie, te echaste tus taquitos en el puesto de la esquina, sin que nadie te asegurara que la carne estaba bien cocida y la verdura desinfectada. Tampoco dudaste cuando viste que el cocinero cobraba mientras manipulaba la comida; tal vez ni tú ni él se lavaron las manos. Poco después tu prisa era por ir al baño debido al tremendo malestar.

Las gastroenteritis son la segunda causa de consulta médica y también una de las primeras causas de muerte en México y en el mundo. No discriminan edad o condición social. Sin embargo, los más afectados son los niños menores de cinco años y adultos entre 25 y 40 años.

¿Por qué afectan edades tan dispares? Los adultos en edad productiva son el grupo que más come en la calle y se desplaza por lugares que podrían ser insalubres. Sin embargo, los niños pequeños siempre son más vulnerables al contagio; son ellos, además de los ancianos, quienes corren mayor riesgo de morir por deshidratación y/o desnutrición. Además, el porcentaje de enfermos en zonas de mucha pobreza es

hasta cinco veces mayor que en los países desarrollados, según datos de la OMS.

Las infecciones gastrointestinales son causadas por bacterias (principalmente *escherichia coli*, *salmonella typhi* y *shigella*), parásitos (*giardia lamblia* y *amibas*), y virus (*rotavirus* y *virus Norwalk*) al consumir alimentos y agua contaminados. Estos últimos originan 90% de los casos, siendo el *rotavirus* el más frecuente y peligroso. En el mundo, este virus es la principal causa de gastroenteritis aguda con diarrea grave y deshidratación; afecta sobre todo a niños menores de cinco años. Cada año ocasiona que 114 millones de personas se enfermen, y es responsable del 5% de la mortalidad infantil mundial. Algunos estudios realizados en México han revelado que 96% de los niños adquiere este virus antes de los dos años.

Estas enfermedades se presentan todo el año, pero proliferan con el calor: se sabe que por cada grado que sube la temperatura climática, se incrementa en 7.5% el número de pacientes afectados. Sin embargo, durante la época de frío, y en los lugares más secos, es más común el *rotavirus*.



El envenenamiento o intoxicación alimentaria —cuadro distinto a la infección— es ocasionado por una toxina producida por algún microorganismo presente en la comida en descomposición. Esta sustancia es generalmente eliminada por el organismo. Sin embargo, los síntomas pueden requerir atención médica.

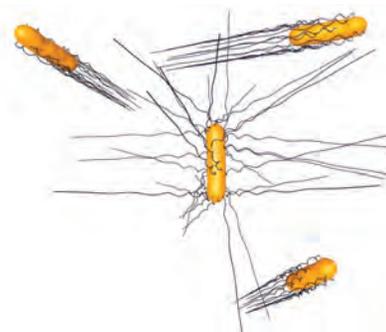


**¡Desparasítate!**  
 Aunque los virus sean la causa más común, se sabe que, en México, aproximadamente **8 de cada 10** personas somos portadores de parásitos, aunque no presentemos ningún síntoma. Esto, si no se atiende, puede tener consecuencias muy graves. Por eso se recomienda la desparasitación de toda la familia **2 o 3 veces al año.**



### LOS SÍNTOMAS:

- Diarrea en múltiples formas (acuosa o con moco o sangre)
- Vómito
- Dolor abdominal, cólicos
- Fiebre
- Escalofríos



Estos síntomas son comunes a prácticamente todos los tipos de gastroenteritis. Por ello, sin un examen de laboratorio no se puede saber con certeza si el cuadro ha sido producido por virus, bacterias o parásitos. El médico evalúa si es pertinente la realización de estudios, pues el tratamiento varía según la causa de la infección:

- Cuando es viral no hay medicamento para curarla, el sistema inmunológico la combate por sí mismo, pero se siguen las indicaciones del médico.
- Si es bacteriana se recetan antibióticos.
- Se prescriben antiparasitarios o vermífugos para eliminar parásitos, cuando se presentan.

En todos los casos:

- Lo más importante es tomar líquidos en abundancia e, incluso, sueros orales, pues el mayor riesgo es la deshidratación.
- Llevar una buena alimentación, de preferencia una dieta blanda, en cuanto el paciente pueda tolerarla.

### El país en tiempos de cólera:



Durante la década de los noventa tuvimos una epidemia de cólera. Hoy esta enfermedad está controlada, y no se ha reportado ningún caso desde 2001. Sin embargo, si presentas diarrea con apariencia de agua de arroz, acude al médico de inmediato.

### TÚ SABES CÓMO PREVENIRLA:

- Evita comer en la calle en lugares cuya higiene es dudosa.
- Nunca ingieras alimentos crudos o mal cocidos.
- Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Revisa que tus alimentos estén frescos y en buen estado.
- Lava y desinfecta frutas y verduras.
- Hierve el agua o consúmela embotellada.

**Entrevista:**  
 Dr. Luis Eduardo García Romero, especialista en Endoscopia y Fisiología Gastrointestinal del Hospital General zona 32 del IMSS Villa Coapa.

**Fuente:**  
 Castro Escarpulli, Graciela, et al. (2011). "Situación de las enfermedades gastrointestinales en México", *Enfermedades Infecciosas y Microbiología*, vol. 31, núm. 4, en [www.amimc.org.mx/revista/2011/31\\_4/situacion.pdf](http://www.amimc.org.mx/revista/2011/31_4/situacion.pdf)