

Intoxicación y contaminación alimentaria

Cada año, aproximadamente 48 millones de personas en los Estados Unidos se intoxican por alimentos (a lo que también nos referimos como enfermedades transmitidas por los alimentos (<https://www.cdc.gov/foodsafety/es/foodborne-germs-es.html>)). Sucede cuando gérmenes como por ejemplo virus, bacterias y parásitos, o toxinas (venenos) producidas por ellos, entran en los alimentos que comemos.



Los alimentos pueden contaminarse con microbios dañinos (<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/intoxicacion-alimentos/sintomas-causas>) antes de comprarlos, o en casa si no se manipulan o cocinan adecuadamente. Como resultado, la intoxicación por alimentos puede afectar a familias individuales o puede ser parte de brotes más grandes (en inglés) (<https://www.cdc.gov/foodsafety/outbreaks/multistate-outbreaks/outbreaks-list.html>). Esto es lo que debe saber.

Síntomas de la intoxicación por alimentos

Los síntomas de la intoxicación por alimentos se suelen parecer a los de otras enfermedades intestinales: calambres abdominales, náuseas, vómitos, diarrea y fiebre. Pero si su hijo y otras personas que han comido el mismo alimento tienen los mismos síntomas, lo más probable es que el problema sea una intoxicación por alimentos.

Algunos de los gérmenes y otras fuentes de intoxicación por alimentos incluyen los siguientes:

Salmonella

La bacteria Salmonella (/Spanish/health-issues/conditions/infections/Paginas/salmonella-infections.aspx) (hay muchos tipos) es una de las principales causas de intoxicación por alimentos en los Estados Unidos. Los alimentos contaminados con mayor frecuencia son la carne cruda (incluido el pollo), los huevos crudos o poco cocidos y la leche sin pasteurizar (/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/raw-milk-dangers-what-parents-need-to-know.aspx). Afortunadamente, la salmonella muere cuando los alimentos se cocinan bien. Los síntomas causados por la infección por salmonella generalmente comienzan entre seis y 48 horas después de comer y pueden durar siete días.

Alerta por fórmula infantil contaminada: en febrero de 2022, la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) emitió una alerta sobre una **fórmula infantil de leche en polvo** (<https://www.fda.gov/food/outbreaks-foodborne-illness/investigacion-de-la-fda-sobre-quejas-por-cronobacter-formula-infantil-en-polvo-febrero-de-2022>) que podría estar contaminada con las bacterias Cronobacter (<https://www.cdc.gov/cronobacter/es/infection-and-infants-es.html>) y Salmonella.

Comuníquese con su pediatra y obtenga atención médica inmediata si su bebé tiene síntomas de infección por Cronobacter o Salmonella. Estos pueden incluir poco apetito, irritabilidad, cambios de temperatura, ictericia, respiración con gruñidos, movimientos anormales, letargo, sarpullido o sangre en la orina o las heces.

Para verificar si su fórmula de leche en polvo es parte del retiro del mercado, ingrese el código de lote del producto en la parte inferior de su paquete en el **sitio web de la compañía** (<https://www.similacrecall.com/us/en/home.html>).

Obtener más información, consulte **Pregúntele al pediatra: ¿Qué debería saber sobre la fórmula para bebés que fue retirada del mercado?** (/Spanish/tips-tools/ask-the-pediatrician/Paginas/What-should-I-know-about-the-infant-formula-recall.aspx)

E. coli

La *Escherichia coli* (/Spanish/health-issues/conditions/abdominal/paginas/food-poisoning-and-food-contamination.aspx)(o *E. coli*) es un grupo de bacterias que normalmente viven en los intestinos de niños y adultos. Algunas cepas de estas bacterias pueden causar enfermedades relacionadas con los alimentos. La carne molida de res poco cocida es una fuente común de *E. coli*, aunque los productos frescos crudos y el agua contaminada han causado algunos brotes.

Los síntomas de una infección por *E. coli* generalmente incluyen diarrea (que puede variar de leve a grave), dolor abdominal y, en algunos casos, náuseas y vómitos. Algunos brotes de *E. coli* han sido graves e incluso han causado muertes en casos poco comunes. El mejor tratamiento para una enfermedad relacionada con la *E. coli* es descansar lo suficiente y tomar líquidos. Pero si los síntomas son más graves, hable con su pediatra.

Staphylococcus aureus (Staph)

La contaminación por *Staphylococcus aureus* (/spanish/health-issues/conditions/infections/paginas/staphylococcal-infections.aspx) es una de las principales causas de intoxicación por alimentos. Estas bacterias normalmente causan infecciones de la piel, tales como granos o forúnculos. Se pueden transmitir cuando los alimentos son manipulados por alguien que está infectado. Cuando los alimentos no se mantienen lo suficientemente calientes, la bacteria staph se multiplica y produce una toxina que la cocción común no destruirá. Los síntomas comienzan de una a seis horas después de comer el alimento contaminado y generalmente duran alrededor de un día.

Clostridium perfringens

Clostridium perfringens (*C. perfringens*) es un tipo de bacteria que se suele encontrar en el suelo, las aguas residuales y los intestinos de humanos y animales. Por lo general, alguien que manipula los alimentos lo transmite al alimento mismo, donde se multiplica y produce su toxina. *C. perfringens* generalmente se encuentra en los comedores escolares. Esto se debe a que crece en alimentos que se sirven en grandes cantidades y se dejan afuera durante largos períodos a temperatura ambiente o en una mesa de vapor. Los alimentos más frecuentemente involucrados son la carne de res, las aves, las salsas, el pescado, los guisados, los estofados y los burritos de frijoles cocidos. Los síntomas de este tipo de intoxicación comienzan de seis a 24 horas después de comer y pueden durar de uno a varios días.

Shigellosis

Las infecciones por *Shigella* (<https://www.cdc.gov/shigella/esp/general-information.html>), o shigellosis, son infecciones intestinales causadas por uno de los muchos tipos de bacterias shigella. Estas bacterias pueden transmitirse a través de alimentos y agua potable contaminados, así como también a través de una higiene deficiente en lugares como las guarderías. El germen invade el revestimiento del intestino y puede provocar síntomas tales como diarrea, fiebre y calambres. La shigellosis y sus síntomas generalmente comienzan de uno a tres días después de la exposición y mejoran dos o tres días después del inicio de los síntomas. Mientras tanto, su hijo debe consumir líquidos adicionales. Su pediatra también puede recomendarle una solución rehidratante. En casos graves, su médico puede recetarle antibióticos, que pueden acortar la duración y la intensidad de la infección.

Campylobacter

Campylobacter (/English/health-issues/conditions/abdominal/Pages/Campylobacter-Infections.aspx) (en inglés) es un tipo de bacteria que se suele encontrar en el pollo crudo o poco cocido, la leche sin pasteurizar o el agua contaminada. Los niños con *Campylobacter* normalmente tienen síntomas tales como diarrea acuosa (y a veces con sangre), calambres y fiebre, entre dos y cinco días después de consumir alimentos contaminados. Para diagnosticar esta infección, su médico necesitará una muestra de heces para realizar un análisis de laboratorio. La infección por *Campylobacter* generalmente sigue su curso sin necesidad de un tratamiento formal, aparte de asegurarse de que su hijo beba muchos líquidos para reemplazar los que pierde a causa de la diarrea. Sin embargo, cuando los síntomas son graves, su pediatra puede recetarle antibióticos. En la mayoría de los casos, su hijo volverá a la normalidad en aproximadamente dos a cinco días.

Botulismo

Esta es una intoxicación por alimentos poco común pero grave (/spanish/health-issues/conditions/infections/paginas/botulism.aspx), causada por *Clostridium botulinum*. Estas bacterias normalmente se pueden encontrar en el suelo y el agua. Sin embargo, no suelen causar enfermedades porque necesitan condiciones muy especiales para multiplicarse y producir veneno. *Clostridium botulinum* crece mejor sin oxígeno y en ciertas condiciones químicas. Esta es la razón por la que los alimentos enlatados incorrectamente se conservan con mayor frecuencia, especialmente las verduras de baja acidez, tales como las judías verdes, el maíz, la remolacha y los guisantes.

La **miel** también puede estar contaminada con *Clostridium botulinum* y causar enfermedades graves, ^{Ir arriba} especialmente en niños menores de un año. Es por eso que nunca se debe dar miel a un bebé antes de que cumpla un año.

El botulismo ataca el sistema nervioso y causa visión doble, párpados caídos, disminución del tono muscular y dificultad para tragar y respirar. También puede causar vómitos, diarrea y dolor abdominal. Los síntomas generalmente se desarrollan dentro de las 12 a 48 horas y pueden durar de semanas a meses. En los bebés, el período de incubación puede ser más prolongado. Sin tratamiento, el botulismo puede ser fatal. Incluso con tratamiento, puede causar daño a los nervios.

Criptosporidiosis

En situaciones muy poco comunes, la diarrea acuosa, la fiebre baja y el dolor abdominal pueden ser causados por una infección conocida como cryptosporidium. Esta infección es especialmente preocupante en los niños que no tienen un sistema inmunitario normal.

Otras fuentes de intoxicación por alimentos

La intoxicación por alimentos también puede ser causada por hongos venenosos, productos de pescado contaminados y alimentos con condimentos especiales. A los niños pequeños no les gusta la mayoría de estos alimentos, por lo que los comerán muy poco. Sin embargo, sigue siendo muy importante ser consciente del riesgo. Si su hijo tiene síntomas gastrointestinales inusuales y existe la posibilidad de que haya comido alimentos contaminados o venenosos, llame a su pediatra.

Tratamiento para la intoxicación por alimentos

La mayoría de los niños con enfermedades transmitidas por los alimentos mejorarán por sí solos tras una breve pausa en la ingesta de alimentos y bebidas. Los bebés pueden tolerar de tres a cuatro horas sin alimentos ni líquidos; los niños mayores, de seis a ocho. Si su hijo sigue vomitando o su diarrea no ha disminuido significativamente durante este tiempo, asegúrese de llamar a su pediatra. También informe al médico si su hijo:

- Muestra signos de deshidratación (</spanish/health-issues/injuries-emergencies/paginas/dehydration.aspx>)
- Tiene diarrea (</Spanish/tips-tools/symptom-checker/Paginas/symptomviewer.aspx?symptom=Diarrea>) con sangre
- Tiene diarrea con fiebre alta (más de 102 °F - 39°C)
- Tiene diarrea continua con un gran volumen de agua en las heces, o diarrea alternada con estreñimiento
- Puede haberse intoxicado con hongos
- De repente se vuelve débil, adormecido, confundido o inquieto y siente hormigueo, actúa en estado de embriaguez o tiene alucinaciones o dificultad para respirar

El tratamiento depende de la afección de su hijo y del tipo de intoxicación por alimentos. Informe al médico los síntomas que tiene su hijo, qué alimentos ha comido recientemente y dónde los consiguió. Si su hijo está deshidratado, la reposición de líquidos es fundamental. A veces, los antibióticos son útiles, pero solo si se conocen las bacterias específicas. Los antihistamínicos ayudan si la enfermedad se debe a una reacción alérgica a un alimento, toxina o condimento. Si su hijo tiene botulismo, necesitará hospitalización y cuidados intensivos.

Recuerde

Afortunadamente, la contaminación y la intoxicación por alimentos se pueden prevenir con algunas pautas básicas. (Consulte Prevención de enfermedades transmitidas por los alimentos (</spanish/health-issues/conditions/prevention/paginas/food-borne-illnesses-prevention.aspx>)). Hable con su pediatra si tiene alguna inquietud sobre la intoxicación por alimentos, qué hacer si nota síntomas y formas de prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

Mas información

¡Otros clave sobre las intoxicaciones alimentarias - Seguridad alimenticia - CDC en español
(<https://www.cdc.gov/foodsafety/es/food-poisoning.html>)

Última actualización 3/23/2022

Fuente American Academy of Pediatrics (Copyright © 2022)

[Ir arriba](#)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.