
Intoxicación por alimentos (enfermedad transmitida por alimentos)

La intoxicación por alimentos es una enfermedad causada por consumir alimentos contaminados. Los alimentos pueden tener bacterias, parásitos o virus dañinos. O podrían tener toxinas. Las intoxicaciones por alimentos ocurren principalmente cuando los alimentos no se cocinan, manipulan o almacenan de manera segura.

Puede tener náuseas, vómitos, diarrea y cólicos estomacales. La aparición de los síntomas depende del tipo de infección. Por ejemplo:

- Los síntomas por una toxina producida por una bacteria suelen aparecer en 1 a 6 horas. Las toxinas pueden ser de *Staphylococcus aureus* o *Bacillus cereus*.
- Los síntomas por la toxina botulínica a menudo empiezan en 12 a 72 horas. La toxina procede de la bacteria *Clostridium botulinum*. Esta toxina puede estar en alimentos enlatados o embotellados en el hogar. Ataca al sistema nervioso. Quizás le duela la cabeza y tenga visión borrosa y debilidad muscular.
- Los síntomas causados solo por la bacteria suelen tardar más en aparecer. Es posible que pasen desde 6 horas hasta varios días o semanas. La cantidad de tiempo depende del tipo de bacteria.
- Los síntomas del virus de la hepatitis A o de la bacteria *Listeria* quizás no aparezcan sino hasta 6 a 7 semanas o más después de haber consumido el alimento.

Si tiene una intoxicación leve por alimentos

- Descanse y beba abundante cantidad de líquido.
- No consuma alimentos sólidos hasta que se sienta mejor.
- No tome medicamentos antidiarreicos, a menos que el proveedor de atención médica se lo indique.

Cuándo acudir a la sala de emergencias

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias en los siguientes casos:

- Síntomas de botulismo. Puede ser mortal. No demore en buscar ayuda.
- Síntomas graves, como sangre en el vómito o la diarrea
- Síntomas que duran más de 12 horas
- El corazón late rápido, fuerte o se está saltando latidos
- Dificultad para respirar
- Edad avanzada
- Problemas en el estómago o el colon
- Enfermedad hepática crónica

-
- Acumulación adicional de hierro en la sangre (hemocromatosis)
 - Sistema inmunitario débil
 - Signos de deshidratación, como sed excesiva, mareos, poca orina, debilidad o aturdimiento

Qué puede esperar en la sala de emergencias

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre sus síntomas. Le hará una exploración física. Le medirán la presión arterial, el pulso, la frecuencia respiratoria y la temperatura. Podrían hacerle un análisis de heces para ver si contienen bacterias. Hay muchos tipos de enfermedades transmitidas por los alimentos. El tratamiento dependerá de los síntomas y de la bacteria, del virus, del parásito o de la toxina a la que haya estado expuesto. Probablemente le administren líquidos por una vena del brazo. Es para ayudar a reponer el agua y los minerales que perdió con los vómitos y la diarrea. Si sus síntomas son muy graves, quizás tenga que quedarse en el hospital.