

QUÉ ES LA SALMONELLA

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 notificados al Sistema de Información Microbiológica (SIM) entre 1989 y 2010, del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA). Comparte lista con *Campylobacter*, considerada la primera causa de gastroenteritis bacteriana notificada, *Yersiniaenterocolitica*, *Cryptosporidium* y rotavirus.

Las bacterias que causan estas enfermedades de transmisión entre humanos y animales se hacen multirresistentes a las medicinas. El último informe del Centro Europeo de Control de Enfermedades (ECDC) y de la Autoridad de Seguridad Alimentaria (EFSA) revela que ambos patógenos son hoy más difíciles de combatir una vez han ingresado en el organismo.

La salmonela española es más resistente que la media europea y las *campylobacterias* presentan hasta un 91,5% de resistencia a los medicamentos; se trata del porcentaje más alto de todos los analizados por el estudio científico. El abuso de fármacos en humanos y la administración indiscriminada de antibióticos en la producción de carne están detrás de este fenómeno.

Por otra parte, la *Salmonella* tiene capacidad para sobrevivir en aguas del medio ambiente durante periodos prolongados, sobre todo durante los meses de calor, ya que 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.

FUENTES DE INFECCIÓN

La principal fuente de infección humana de *Salmonella* es a través del consumo de alimentos contaminados. Los serotipos más frecuentes son *S. typhimurium* y *S. enteritidis*. Carnes, huevos, leche, productos lácteos y agua son los alimentos más comúnmente contaminados por esta bacteria, sobre todo en primavera y verano, ya que las condiciones ambientales más cálidas son más favorables al crecimiento de microorganismos en alimentos.

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.

SÍNTOMAS

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. El tiempo comprendido entre resultar infectado y tener síntomas es de 8 a 48 horas. Los síntomas de la salmonelosis suelen durar generalmente entre cuatro y siete días. Estos síntomas abarcan:

- Cólicos, sensibilidad odolor abdominal
- Escalofríos
- Diarrea
- Fiebre
- Dolor muscular
- Náuseas
- Vómitos

PREVENCIÓN

La prevención debe basarse en unos puntos fundamentales:

1. Buenas prácticas de elaboración de alimentos, que incluye una higiene de manos estricta, así como de material de cocina.
2. Un buen lavado de verduras y frutas que se vayan a consumir crudas.
3. Evitar la contaminación cruzada: es decir, si hay un alimento contaminado, esta contaminación puede transferirse a otro alimento que ha entrado en contacto con él directa o indirectamente; Si, por ejemplo, se corta un trozo de pollo con un cuchillo, éste no debe utilizarse para cortar queso antes de ser bien lavado y desinfectado con un desinfectante apto para uso alimentario. Igual ocurre con las tablas y demás utensilios de cocina (encimeras, trapos...)
4. Una refrigeración adecuada: 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.
5. Una cocción suficiente en toda la superficie del alimento y el interior, por ejemplo en el caso de las tortillas, evitar que se queden muy crudas por dentro. 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.

6. Respecto a los huevos frescos, se recomienda su conservación en frigorífico una vez adquiridos hasta su consumo, manteniéndolos en una zona del mismo separada de otros alimentos. Inmediatamente antes de utilizar el huevo (no antes), se recomienda lavarlo con agua y detergente y secarlo bien. Se puede utilizar asimismo un buen desinfectante apto para uso alimentario como el ozono. No se debe lavar antes de su inmediato uso, ya que de lo contrario eliminaríamos una cutícula protectora de la cáscara que lo protege durante su conservación. Evitar la caída de trozos de cáscara en la yema y clara a la hora de cascar el huevo, desaconsejándose cascarlo en el borde de platos o recipientes. Los platos elaborados con huevo deben consumirse en un plazo de 24 horas.