

## MIKEL RUÍZ VERAMENDI, MICROBIÓLOGO DEL CENTRO DE ANÁLISIS DE LA CLÍNICA ROTGER

“En la Clínica Rotger la comunicación entre el laboratorio, el médico y el paciente es muy rápida y fluida”

La mayoría de las intoxicaciones alimentarias se concentran durante los meses de verano y están favorecidas por la variación de los hábitos de preparación de los alimentos debido al cambio de lugar de residencia durante las vacaciones y el mayor crecimiento bacteriano provocado por las altas temperaturas y la humedad. El equipo de Microbiología del Centro de Análisis de la Clínica Rotger, dirigido por Mikel Ruiz Veramendi, y en el que trabajan Pilar Palou de Comasema, bióloga especialista en análisis clínicos, y las técnicas de laboratorio Susana Peinado y Cristina Ruiz coordinan su trabajo con pediatras y resto del personal médico de la Clínica con el fin de dar una respuesta lo más rápida y eficiente posible a la patología digestiva presentada por el paciente con una intoxicación alimentaria.

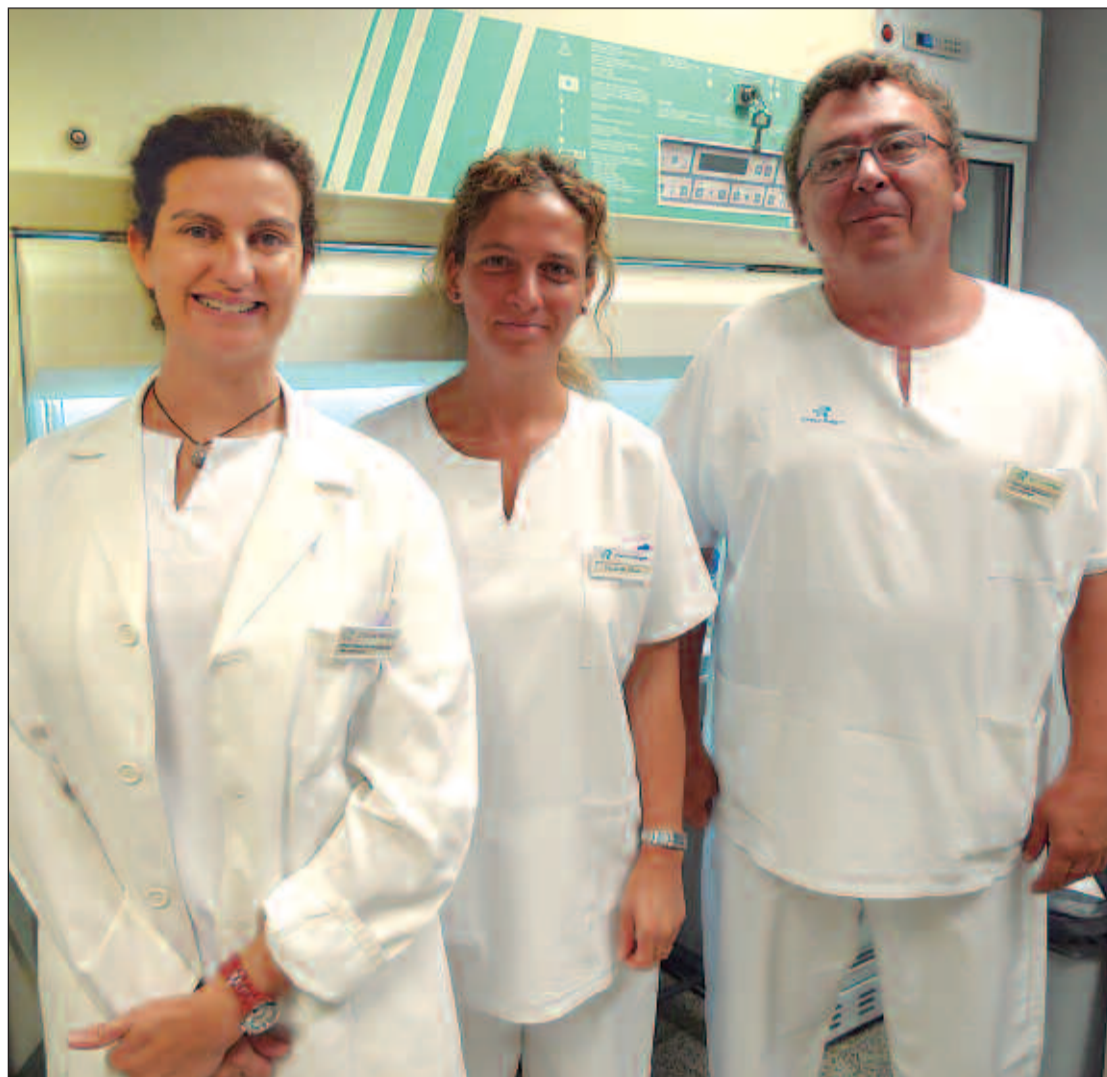
## SUSANA FERNÁNDEZ

**P.- ¿Qué es una intoxicación alimentaria?**

R.- Es el cuadro clínico que resulta de la ingestión de alimentos contaminados con microorganismos, toxinas microbianas o sustancias químicas como metales pesados. En el Centro de Análisis de la Clínica Rotger las intoxicaciones alimentarias que más vemos son las producidas por bacterias como Salmonella, Campylobacter, Shigella... Aunque en la mayoría de los casos son procesos autolimitados, en poblaciones de riesgo como ancianos, niños, embarazadas y enfermos con cualquier tipo de inmunodepresión pueden ser graves.

**P.- ¿Por qué el verano es la época del año en la que más intoxicaciones alimentarias se originan?**

R.- Fundamentalmente por dos razones; la primera es



Pilar Palou de Comasema, Susana Peinado y Mikel Ruiz Veramendi.

porque las bacterias crecen mucho mejor en ambientes con una temperatura de entre 25 y 40 grados y una humedad ambiental elevada. Es decir las condiciones de un verano en nuestras latitudes. La segunda razón es que en verano nos comportamos de una manera

más relajada que durante el invierno respecto a la alimentación: barbacoas y otras comidas al aire libre y en algunos casos dificultades para cocinar con suficiente agua corriente o una refrigeración adecuada. Un error en la manipulación del alimento sumado a la tem-

peratura ambiente y a la humedad puede provocar una toxiinfección.

**P.- ¿Cómo se contamina un alimento?**

R.- Los alimentos que comemos no son estériles. La carne y las verduras tienen bacte-

rias. En algunos casos puede que contengan pequeñas cantidades de bacterias patógenas causantes de gastroenteritis como Salmonella o Campylobacter. Si no procesamos bien estos alimentos aumentara el riesgo de que nos causen una gastroenteritis. Pero además se puede dar la posibilidad de infección por contaminación cruzada, esto implica falta de higiene de quien manipula la comida. En este caso la fuente de contaminación puede ser un manipulador de los alimentos que ha pasado una gastroenteritis y no se lava adecuadamente las manos tras salir del aseo.

**P.- ¿Cómo se trata este tipo de infecciones en la Clínica Rotger?**

R.- En el Centro de Análisis de Clínica Rotger el objetivo es ofrecer un resultado fiable de la forma más rápida posible. La mayoría de las intoxicaciones alimentarias no son graves y se suelen eliminar en dos o tres días. Ya hemos comentado que el problema es que afecten al grupo de riesgo: ancianos, mujeres embarazadas, niños pequeños y personas con inmunodepresión. En estos casos la sintomatología es más grave.

**P.- ¿Cuál es el protocolo a seguir?**

R.- El equipo de Microbiología del Centro de Análisis de la Clínica Rotger procesa las muestras de heces y ofrecemos en la mayor brevedad posible el informe al médico para que él comunique a su paciente el tratamiento a seguir. La detección de virus se hace de manera prácticamente inmediata en cuanto se procesan las heces en el laboratorio. Para las bacterias utilizamos medios selectivos de cultivo de última generación que nos pueden dar información provisional sobre la causa del proceso en 24 horas y resultados definitivos en 48 horas. La información se transmite al médico prácticamente en tiempo real, según se produce en el laboratorio, reduciendo al máximo los tiempos muertos. En la Clínica Rotger la comunicación entre el laboratorio, el médico y el paciente es muy rápida y fluida.

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p><b>Listeria</b></p> <p>Se puede adquirir por comer carne poco cocinada. Es una bacteria que provoca enfermedad severa en embarazadas e inmunodeprimidos.</p> | <p><b>Shigella</b></p> <p>Es una bacteria que ocasiona diarrea sanguinolenta.</p>   |  |
|  | <p><b>Campylobacter</b></p> <p>Es una bacteria que vive en el intestino de las aves y que causa gastroenteritis sobre todo en niños y ancianos.</p>             | <p><b>Salmonella</b></p> <p>Se encuentra en el intestino de aves y otros animales. Puede vivir en el ovario de la gallina, así que cuando se produce un huevo Salmonella puede encontrarse dentro. También es un colonizador habitual de animales de compañía, como las tortugas de agua.</p> |  |



## La recomendación del microbiólogo

Para el manejo correcto de los alimentos durante el verano, y el resto del año, conviene recordar cuatro apartados fundamentales que definimos con cuatro verbos: limpiar, separar, cocinar y enfriar.

### Limpiar

Hay que lavarse las manos y lavar los utensilios utilizados y las superficies de la cocina antes y después de preparar los alimentos.

“Si en un momento dado estas cortando carne, y ésta contiene un patógeno se eliminará en la cocción, pero si antes de cocinarla esta carne entra en contacto con una verdura el patógeno se transmitirá a esa verdura cruda”, por eso el microbiólogo recomienda lavarse las manos y los utensilios con agua caliente y jabón antes y después de tocar los alimentos.

### Separar

Hay que mantener las carnes y pescados crudos separados de los alimentos que no necesitan cocinarse.

“Esta regla es básica. Desde la compra en el mercado hasta el momento de la preparación no deben de estar en contacto los alimentos que se van a in-



Sección de Microbiología de la Clínica Rotger.

gerir crudos y los cocinados”, asegura el experto.

Otro consejo es utilizar una tabla de material sintético para cortar y trincar la carne o el pescado, y tener una segunda tabla para la verdura o productos que se comerán crudos.

### Cocinar

Los alimentos se deben cocinar a la temperatura adecuada para eliminar cualquier tipo de bacteria o virus. Algunos manuales recomiendan el uso de termómetros para alimentos que confirmen que en el interior de la carne o pescado se alcance la temperatura adecuada (entre 60 y 70 °C).

En general, “debemos tener sentido común. Muchas de las contaminaciones que vemos por *Campylobacter* están producidas por la mala cocción de la carne”, el microbiólogo asegura que en la parte gruesa de la carne del pollo a veces queda un poco de sangre después de cocinada, y esa es una muestra de que no está bien cocida, “éste es el lugar propicio para el desarrollo de *Campylobacter*”.

### Enfriar

Los alimentos percederos se conservarán sanos si se refrigeran y congelan pronto y apropiadamente. Los congeladores han de alcanzar los -20°C y los refrigeradores un máximo de 4°C.

“Como consejo se recomienda descongelar siempre los alimentos en la misma cadena de frío de forma progresiva, es decir, primero en la nevera y después fuera de ella. Nunca se deberían descongelar los alimentos a temperatura ambiente y menos si esta temperatura es de unos 30°C como ocurre en muchos días de verano.”

Una vez finalizada la cocción de los alimentos debemos separar en unidades pequeñas la comida preparada e introducirla en el congelador no superando una hora desde su preparación.

# Deja de fumar! Podemos ayudarte

## Programa de deshabituación tabáquica

- Con tu esfuerzo y nuestra ayuda podrás dejar de fumar
- Tu salud y tu economía te lo agradecerán

Dejar de fumar definitivamente no es fácil pero es posible si lo haces bajo la supervisión y ayuda de un equipo de profesionales cualificados. A través de nuestro programa te ofrecemos los mejores resultados posibles.

**Dr. Joan M. Gual**  
Cardiólogo / col. 070703184  
**Ps. Esther Julià**  
Psicóloga / col. B-1905



INFÓRMATE SIN COMPROMISO  
**971 49 86 73**  
**971 49 87 87**  
C/ Ramón Berenguer III, 5 bajos  
07003 Palma de Mallorca

