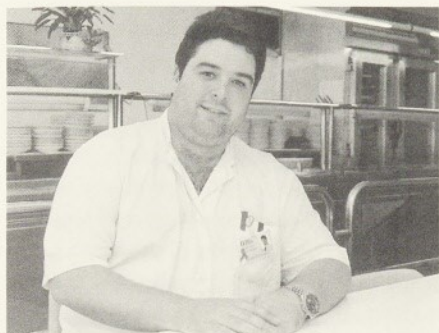


Alimentación sana en verano



Álvaro Rubio, jefe de Hostelería

Este verano algunas familias pueden ver enturbiado su descanso vacacional por una inoportuna diarrea que, en la mayoría de las ocasiones, tienen un carácter leve.

Las elevadas temperaturas estivales son perfectas para el desarrollo de múltiples gérmenes en las aguas y los alimentos que, una vez consumidos por el hombre, pueden desencadenar en un cuadro de intoxicación aguda manifestada a través de la diarrea.

Un elevado porcentaje de estas no revisiten gravedad si se tratan y corrigen convenientemente desde el primer momento, pero en ocasiones pueden incluso comprometer la vida del afectado, en especial si hablamos de personas debilitadas como los enfermos, o con menos defensas como los ancianos y los niños.

Los gérmenes más habituales responsables de las infecciones o intoxicaciones alimentarias son:

- La *salmonella*, cuyo reservorio principal son los animales, contaminando fundamental-

mente los huevos, carnes, mejillones.

- La *Escherichia Coli*, con dos formas principalmente: enteropatógena y tóxigena, contaminantes de las aguas y los alimentos.
- El *Campylobacter*, la *Yersinia*, determinados virus, etc.

Los alimentos más fáciles de contaminar son:

- Los huevos, sobre todo en preparados crudos (mayonesas, productos de pastelería, helados, etc.).
- Los alimentos enlatados que no son consumidos inmediatamente después de abrirlos.
- Los alimentos con un deficiente proceso de congelación o que han sido descongelados, no consumidos y vueltos a congelar.
- Mariscos y moluscos mal refrigerados (superior a 4° C).
- Las aguas de ríos, fuentes o manantiales.
- Las frutas y verduras frescas crudas.

Consejos prácticos

- Tomar el agua y la leche hervida o envasada con garantías sanitarias, poniendo especial atención en el agua para lavarse los dientes o utilizada para hacer cubitos de hielo.
- Tomar los menos alimentos crudos posibles, mejor cocinados.
- En el caso de las verduras y frutas, tener la precaución de lavarlas bien en un recipiente con agua y unas gotas de lejía. Dejarlas reposar y posteriormente enjuagarlas convenientemente.
- Consumir la mayonesa inmediatamente

después de prepararla, utilizando huevos frescos y sin ningún tipo de suciedad o rotura; no romper nunca el huevo en el mismo recipiente en que se va a preparar. Añadir unas gotas de vinagre.

En restaurantes y bares nuestra legislación recomienda la no utilización de huevos frescos para la confección de mayonesas, debiéndose emplear huevo pasteurizado o mayonesas comerciales.

- Vigilar los alimentos congelados que tengan escarcha, signo de mala conservación.
- Lavarse bien las manos antes y después de comer, así como cada vez que acudimos al servicio.
- Prestar atención en restaurantes y bares a la presentación y conservación de los alimentos, así como a las medidas de higiene. En caso de duda, abstenerse de consumir alimentos en el establecimiento.

En vacaciones vigilar lo que se consume y cómo se consume es una premisa fundamental para evitar una diarrea. Si se detecta alguna anomalía en restaurantes, bares o lugares de venta de alimentación, es importante ponerlo en conocimiento de las autoridades sanitarias competentes. La prevención de las intoxicaciones alimentarias es tarea de todos, ya que es nuestra salud general la que está en juego.

Álvaro Rubio Vivanco
Jefe de Hostelería



D'esquerra a dreta: Maria Raurell, Carme Fortuny, Lourdes Santafé, Marta Bergón i Montse Isanta.

nivell quirúrgic –del tot consolidada a gairebé tots els hospitals que van iniciar la seva activitat al mateix temps que nosaltres– arribi a assolir a casa nostra el grau d'activitat que en realitat pot oferir. Així, nosaltres tenim una estructura, tant de recursos humans com d'espai físic, que permet donar resposta aproximadament a 10-12 pacients diaris (50-60 intervencions setmanals), i en aquest moment ens trobem al voltant de les 6-8 intervencions diàries (30-45 setmanals).

Esperem que en el futur l'UCSI sigui més aprofitada com a programa alternatiu a l'hospitalització convencional, i que pugui ser utilitzada per tothom que ho necessiti.

Equip de l'UCSI