

Intoxicación alimentaria versus virus estomacal

por Summer Stanley

Todos hemos tenido los síntomas: dolores punzantes en el abdomen, diarrea, náuseas y vómitos, tal vez incluso fiebre. A menudo nuestro primer pensamiento es, "Oh no. ¡Intoxicación alimentaria!" ¿Pero lo es?

Las mismos síntomas también pueden indicar un virus estomacal (a menudo erróneamente llamada "gripe estomacal"). Mientras que muchas cepas de estómago virus existen, el más común en los Estados Unidos es el norovirus.

Según FoodSafety.gov, hay unos 48 millones casos de intoxicación alimentaria anualmente. En comparación, hay 19 millones a 21 millones de casos de norovirus en los EE.UU. por año, dicen los CDC. Ambas enfermedades conducen a cientos de miles de hospitalizaciones anuales.

La principal diferencia entre las dos enfermedades es el medio de transmisión. Un virus estomacal generalmente se propaga comiendo alimentos o bebiendo líquidos contaminados con el virus; y/o tener contacto directo o indirecto en la boca con un infectado o una superficie con el virus en él. Por el contrario, la intoxicación alimentaria suele deberse a la contaminación cruzada, durante que las bacterias y otros organismos dañinos se transfieren de una superficie a otra.

Los síntomas de intoxicación alimentaria pueden comenzar a las pocas horas de comer y tienden a durar de unas pocas horas a varios días. Estómago mantiene los síntomas del virus a menudo duran de 3 a 4 días, pero pueden durar hasta 2 semanas. Diagnosticar cualquiera de las dos enfermedades es difícil y por lo general está basando solo en los síntomas.



Muchas precauciones simples pueden prevenir una variedad de enfermedades estomacales:



- Lávese las manos con agua y jabón antes de comer o preparar alimentos.
- Evite comer carne cruda, huevos crudos o salsas hechas con huevos crudos.



- Enjuague las frutas y verduras y cocine todos los alimentos a fondo.
- Limpie y desinfecte superficies potencialmente contaminadas.



- Lave bien la ropa contaminada en agua caliente.
- Utilice artículos personales separados de una persona sospechosa de tener un virus estomacal.

Los alimentos más propensos a causar intoxicación alimentaria si se almacenan, preparan o cocinan incorrectamente son:

1. Aves de corral
2. Verduras y verduras
3. Pescado y mariscos
4. Arroz
5. Carnes deli
6. Lácteos sin pasteurizar
7. Huevos
8. Fruta
9. Brotes crudos



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)

Mayo Clinic recomienda buscar atención médica si experimentas estos síntomas:



- Frecuentes episodios de vómitos e incapacidad para mantener los líquidos
- Vómitos sangrientos o heces



- Diarrea durante más de tres días
- Dolor extremo o calambres abdominales intensos
- Una temperatura oral superior a 100,4 °F



- Signos o síntomas de deshidratación como sed excesiva, sequedad en la boca, poca o ninguna micción, debilidad grave, mareos.



- Síntomas neurológicos como visión borrosa, debilidad muscular y hormigueo en los brazos.



Recursos:

- "Food Poisoning," accessed Feb. 3, 2020, from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/food-poisoning/symptoms-causes/syc-20356230>
- "Top 9 Foods Most Likely to Cause Food Poisoning," accessed Feb. 3, 2020, from <https://www.healthline.com/nutrition/foods-that-cause-food-poisoning>
- "Food Poisoning," accessed Feb. 3, 2020, from <https://www.foodsafety.gov/food-poisoning>
- "Do I Have a Stomach Virus or Food Poisoning?" accessed Feb. 3, 2020, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/311508.php>
- "How Common are Noroviruses?" accessed Feb. 3, 2020, from <https://www.webmd.com/food-recipes/food-poisoning/qa/how-common-are-noroviruses>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com