



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Daniel L. Ragan
Director

Las Bacterias Alimenticias Podrían Ser la Causa del Famoso Síndrome del Intestino Irritable

Los síntomas causados por las bacterias alimenticias, tales como: fiebre alta, dolores de cabeza fuertes, endurecimiento muscular, náuseas, dolor de estómago y diarrea; por lo general duran pocos días. Sin embargo, en ocasiones las enfermedades alimenticias causan enfermedades crónicas. Por ejemplo, la Artritis Reactiva es una enfermedad crónica que ha atacado al 10% de las personas que se han infectado con salmonela.

La Artritis Reactiva es una inflamación de una o más articulaciones, que surge como consecuencia de una infección localizada por lo general en los intestinos. Por lo general se inflaman las piernas, sobre todo en las áreas donde los ligamentos y los tendones se juntan con los huesos. Sobre todo en las rodillas y los tobillos.

La inflamación y el dolor de la articulación causados por la Artritis Reactiva puede curarse con el tiempo, pero a veces el daño de la articulación se vuelve permanente.

En algunos casos, además de la inflamación de las articulaciones las personas enferman de conjuntivitis (inflamación en los ojos) o de uretritis (dolor al orinar).

Esta combinación de síntomas: artritis reactiva, conjuntivitis y uretritis se conoce con el nombre de Síndrome de Reiter. No siempre se presentan los tres síntomas en una misma persona, el síntoma más común es la artritis reactiva.

Otras bacterias, además de la salmonela, que pueden causar el Síndrome de Reiter son: Campylobacter, Yersinia, y Shigella

El síndrome de intestino irritable es otra enfermedad crónica que puede ser causada por bacterias alimenticias. Esta es una enfermedad bastante común.

De acuerdo con las conclusiones de un estudio reciente publicado por el Walkerton Health Study existe una relación directa entre la infección causada por bacterias alimenticias y el subsecuente problema del intestino irritable.

Entre un 5% y un 30% de los pacientes que sufren una infección gastrointestinal desarrollan problemas gastrointestinales crónicos, sin importar cual fue la bacteria que los infectó.

El mencionado estudio encontró que tanto las mujeres como las personas jóvenes corren un riesgo mayor de contraer esta enfermedad.

También están en riesgo aquellas personas que como consecuencia de la infección con una bacteria alimenticia sufren de diarrea por más de 7 días; hacen la deposición con sangre, les da cólicos estomacales y como consecuencia de la infección pierden por lo menos 10 libras de peso.

El intestino irritable es un tipo de desorden crónico por el cual las personas sufren a veces de diarrea y, a veces de estreñimiento. También sufren de cólicos y dolor estomacal.

Las personas que sufren del intestino irritable por lo general se sienten enfermas unos 8 días cada mes, sus síntomas no cambian. En ocasiones la enfermedad dura por años.

Estas personas, como consecuencia de su enfermedad pierden días de trabajo, pasan más tiempo en cama, reducen sus actividades, se sienten menos productivos, tienen menos deseos de hacer viajes largos, temen comer en restaurantes o tomar vacaciones.

No existe evidencia científica de que el intestino irritable sea la consecuencia de problemas psicológicos, pero si se sabe ahora que las bacterias de los alimentos causan esta enfermedad.

La mejor forma de evitar estas enfermedades crónicas –Síndrome de Reitter e Intestino Irritable- es evitar infectarnos con bacterias alimenticias. 4 precauciones que lo ayudaran a no enfermar:

Limpie: Lávese las manos antes de cocinar o comer y lave las superficies de su cocina.

Separe: No cree contaminación cruzada. Use dos tabla de cortar, una para frutas y vegetales y otra distinta para carnes. Desinfecte su cuchillo y utensilios después de cortar carnes crudas y antes de cortar frutas o vegetales.

Cocine: Cocine a la temperatura correcta. Aprenda sobre temperaturas y use un termómetro.

Enfríe: Refrigere pronto. Regrese pronto a casa luego de comprar alimentos y refrigérelos de inmediato.

Para mayor información comuníquese con el Departamento de Agricultura de Carolina del Norte/División de Alimentos y Medicinas. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366

