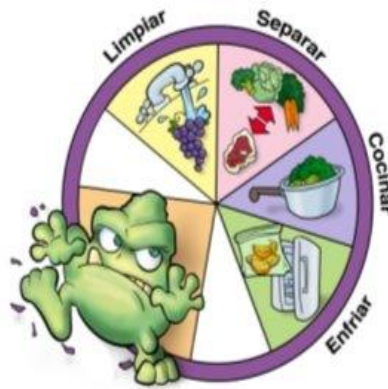


# Síndrome Urémico Hemolítico - PREVENCIÓN

**PREVENCIÓN ES LA CLAVE EN LA LUCHA CONTRA EL SUH**

## Medidas de Prevención





## COCCIÓN COMPLETA



- Asegurar la correcta cocción de la carne.
- La bacteria se destruye a los 70 °C. Esto se consigue cuando la carne tiene una cocción homogénea.
- Se sugiere que los menores de 3 años no ingieran hamburguesas caseras o compradas, ni de locales de "comidas rápidas".
- Tener especial cuidado con la cocción de la carne picada, ya que generalmente se cocina bien la parte superficial, permaneciendo la bacteria en el interior. El jugo de la carne picada bien cocida, debe ser completamente translúcido.
- Se debe asegurar la completa cocción de las hamburguesas dado que son fuente principal de contaminación en los niños.



---

## HIGIENE



- Después de manipular alimentos crudos debe lavar con abundante agua caliente y jabón sus manos, mesadas, utensilios, trapos, rejillas, etc.
- Lavarse cuidadosamente las manos con agua caliente y jabón:
  - antes de preparar alimentos y comer
  - después de ir al baño
  - cambiado pañales
  - luego de acariciar mascotas o tener contacto con animales domésticos, principalmente con los de granja.
  - entre la manipulación de los alimentos crudos y cocidos o listos para su consumo
  - varias veces durante la preparación de las comidas



---

## TEMPERATURAS SEGURAS



Hay que extremar las precauciones en el mantenimiento de la cadena de frío en los alimentos que la necesitan, en el comercio y en el hogar. Recordemos que la temporada de calor favorece la producción de estas enfermedades, puesto que la mayor temperatura ayuda a la reproducción de los gérmenes.

- Si compra carne picada, prefiera la procesada en el momento, consúmlala a la brevedad. Recuerde que este producto se altera más rápido que un trozo de carne entera.
- Mantener las carnes refrigeradas y separadas del resto de los alimentos hasta su consumo.
- Controlar el uso de leche y derivados lácteos correctamente pasteurizados y conservar la cadena de frío.

Si se utiliza Leche cruda no pasteurizada:

1. Calentarla hasta que empieza el hervor y levanta espuma.
2. Retirar de la hornalla hasta que baje la espuma.
3. Repetir los pasos anteriores 2 veces más.
4. Enfriar rápidamente y conservar siempre en la heladera en recipientes limpios, lavados con agua potable y tapados.
5. Consumir lo antes posible
6. No hervir más de 2 litros a la vez

---

## CONTAMINACIÓN CRUZADA



La bacteria que produce esta infección se encuentra originalmente en reservorios animales, generalmente en los intestinos del ganado, a través de las deposiciones de éstos se puede contaminar el agua y las verduras.

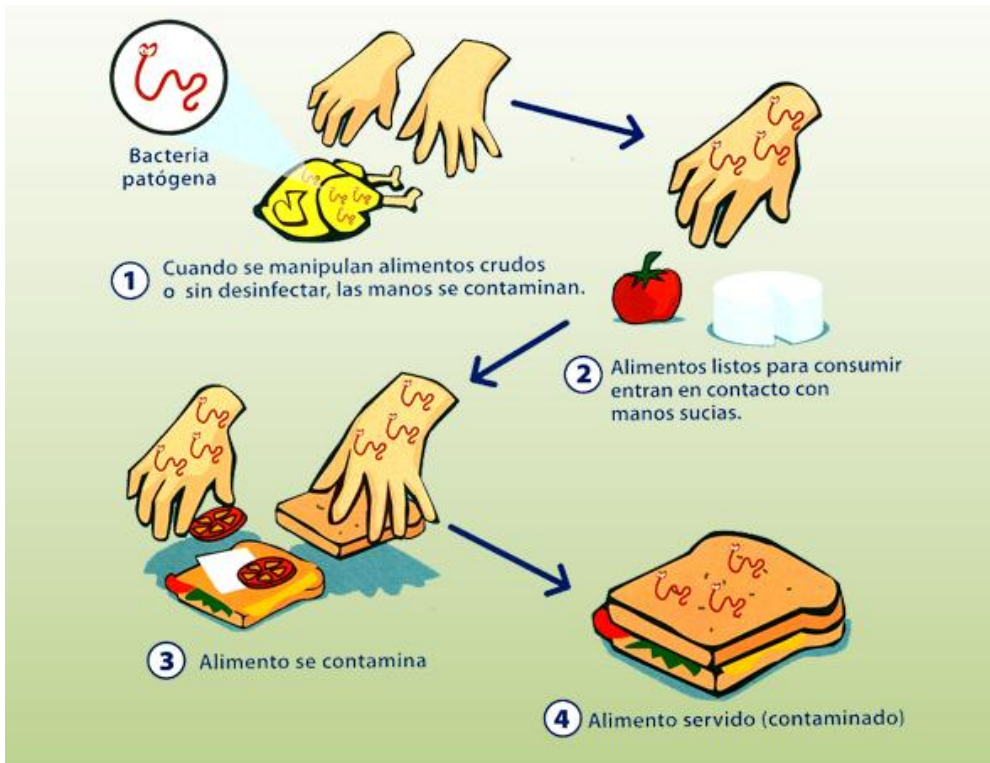
Además la bacteria se transmite por la manipulación de productos contaminados si no se cumplen las medidas de higiene de orden general. Si las hortalizas, el agua, las frutas y las manos están contaminadas también transmiten la bacteria.

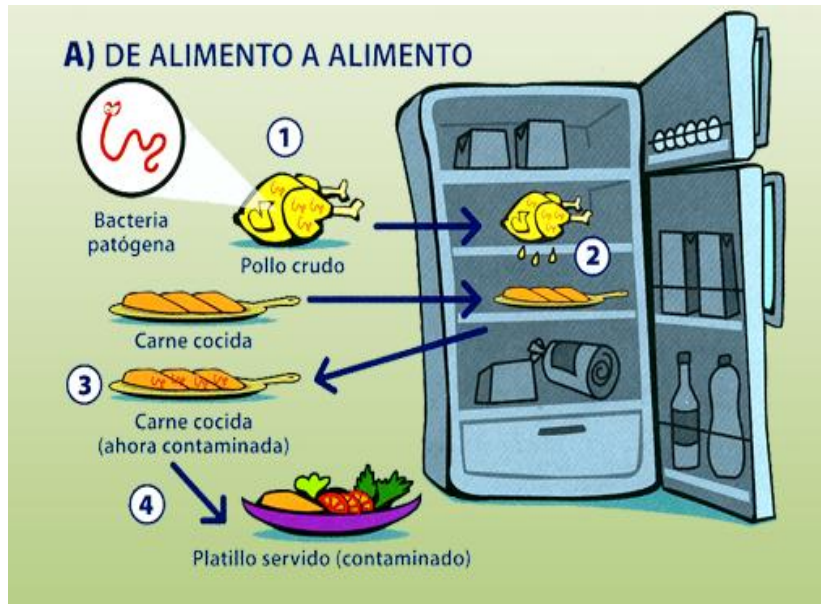
Por ejemplo, cuando se utiliza carne cruda para cocinar se recomienda el lavado de manos con agua y jabón antes de seguir manipulando otros alimentos crudos, como la lechuga. Además, si utiliza un cuchillo para

cortar esa carne es conveniente que sea lavado antes de usarlo con otro alimento, dado que en estos actos puede ocurrir la contaminación.

- Evitar el contacto de las carnes crudas con otros alimentos (contaminación cruzada).
- Mantener las carnes refrigeradas y separadas del resto de los alimentos hasta su consumo.
- Utilizar distintos utensilios de cocina para cortar la carne cruda y para trozarla antes de ser ingerida.
- Evita usar tablas de madera para picar. Opta por otros materiales como plástico y lávate muy bien y desinfectalas con cloro después de cada uso.
- Usa trapos de cocina distintos, uno para secar y otro para limpiar. El que es para limpiar mantenerlo en una solución desinfectante hecha con agua y cloro o yodo (agregar una cucharada de cloro de uso domestico ( 6%) por cada litro de agua ).
- Lava y desinfecta todos los utensilios, trapos, y superficies que entren en contacto con los alimentos crudos y sobre todo si van a estar en contacto con aquellos que estén listos para comer
- Cuando almacenes carne cruda y vegetales sin desinfectar, hazlo en los compartimentos inferiores y NUNCA sobre los alimentos listos para comerse. Mantén la comida en recipientes o bolsa de plástico bien cerrados.







## AGUA POTABLE- ALIMENTOS SEGUROS



- No consumir jugos de fruta no pasteurizados.
- Lave las frutas y verduras minuciosamente, especialmente las que se consumen crudas.
- Utilizar natatorios habilitados para tal fin.
- No bañarse en aguas prohibidas o contaminadas.
- Utilice agua potable para beber, cocinar y lavar.
- De no contar con agua potable, usted puede potabilizarla hirviéndola durante 5 minutos o agregándole 2 gotas de lavandina por litro, dejándola reposar media hora antes de su uso.

## RECOMENDACIONES PARA EL USO DE AGUA SEGURA:

- LIMPIEZA DE LOS DEPOSITOS DE AGUA: Lavar el depósito con una mezcla de  $\frac{1}{2}$  litro de lavandina y un balde con agua (20 litros) con la ayuda de una escobilla o esponja metálica. Enjuagar hasta que desaparezca el olor a lavandina. Tapar el depósito para protegerlo del polvo.
- AGUA SEGURA PARA CONSUMO HUMANO:

**AGUA DE BEBIDA:** Aplicar dos gotas de lavandina comercial al 5% por litro de agua, taponarlo y dejarlo reposar durante 30 minutos, luego utilizar.

**AGUA PARA DESINFECCION DE VERDURAS:** Debe agregarse una cucharadita de lavandina por cada litro de agua y dejar reposar durante 30 minutos, luego enjuagar con agua hervida fría.

- **AGUA SEGURA PARA LAVADO Y LIMPIEZA:**

**AGUA PARA DESINFECTAR UTENSILIOS:** Aplicar dos cucharaditas de lavandina por litro de agua y dejar reposar por 15 minutos y luego escurrir.

**AGUA PARA DESINFECTAR SUPERFICIES Y PISOS:** Agregar dos cucharaditas de lavandina por litro de agua.

Entrevista APRESUH. Asociación para la prevención del Síndrome Urémico Hemolítico. Bahía Blanca

## **SALUD - PREGUNTAS FRECUENTES**

### **¿Cómo se transmite el SUH?**

Es una enfermedad que se transmite en general por alimentos.

El reservorio de la bacteria es el intestino del ganado, o sea, nuestro ganado -sano- en un porcentaje muy alto (ronda el 40 por ciento) elimina en su materia fecal la bacteria que provoca la enfermedad.

De ahí en más, cualquier contacto con la materia fecal de ese ganado -si tiene la bacteria- puede producir la enfermedad.

### **¿Hay otras formas de contagio?**

Habitualmente la carne se contamina en el frigorífico.

Las formas de contagio son tres: que uno tenga contacto directo con ganado o con materia fecal de ganado. Esto puede suceder porque alguien tiene campo, porque fue al campo, o fue a Sierra de la Ventana y se bañó en un arroyo donde el ganado podía haber bebido agua.

En segundo lugar, que se tenga contacto con un enfermo. Los chicos internados en el hospital tienen que estar aislados porque la materia fecal de esos chicos tiene la bacteria.

Podría ocurrir que a un niño le cambien el pañal y después le preparen el biberón a otro chico que está en otra sala, sin lavarse las manos. Puede contagiarse.

La otra posibilidad es a través de la contaminación de los alimentos.

### **¿Cómo pueden contaminarse los alimentos?**

Por ejemplo, la carne. La carne se contamina en el momento en que se mata el animal en el frigorífico.



Ahí la bacteria se pega a su superficie. Y la bacteria no muere con el frío, muere solamente cocinándola a una temperatura de 70 grados centígrados. Si usted compra un bife de lomo contaminado y lo cocina correctamente no va a contagiarse. Ahora si usted esa carne la pica y hace una albóndiga o hamburguesa, ya internalizó la bacteria y si después no la cocina bien puede haber contagio. La bacteria ahora está adentro y no es fácil llegar al interior con 70 grados centígrados; es más difícil que en la superficie y entonces existen posibilidades de contagiarse. Ese es el tema de las hamburguesas: la bacteria está adentro porque se picó la carne, sino no estaría adentro.

### **¿A través de la hamburguesa es la manera más común de contagiarse?**

No. La mayoría de los contagios en nuestro país no son precisamente por las hamburguesas, porque en la mayoría de los casos son niños pequeños, chiquitos de 1 o 2 años, la edad promedio es de 24 meses.

La mayoría de los contagios es por contaminación cruzada. Por ejemplo: alguien lleva un pedazo de carne contaminada a su casa, lo apoya en un plato y puede quedar sangre en el plato, luego puede apoyar un limón o un tomate, o utilizar un cuchillo con el cual cortó carne cocida y cruda.

O si uno guarda la carne en los estantes superiores de la heladera puede el jugo de la carne caer sobre cualquier alimento de estantes inferiores. Cualquier cosa que uno toque y haya tocado carne cruda que lleve la bacteria: las manos, los utensilios de cocina, platos.

### **¿La bacteria es la Escherichia Coli?**

Un serotipo especial de ella, porque hay muchos. Se trata del O 157, a la que debemos el 50 por ciento de los casos en Argentina. El 50 por ciento restante se deben a otras bacterias.

### **¿Cuanto tiempo sobrevive la bacteria a la intemperie?**

Todo el tiempo, en la bosta del ganado sobrevive durante meses. Sólo la mata la temperatura a 70 grados centígrados de calor. Puede sobrevivir en un freezer, puede detenerse su crecimiento pero la bacteria sigue viva. Otra cosa que produce contagio es la leche o cualquier lácteo sin pasteurizar. Cuando se ordeña una vaca es común que se salpique materia fecal en el recipiente de la leche y aunque después la hierva no es el mismo proceso de pasteurización y uno se puede contagiar a través de la leche, o subproductos lácteos que no estén pasteurizados.

**En la actualidad no muere ningún chico por insuficiencia renal, porque se dispone de la posibilidad de dializarlo rápidamente y se salva el compromiso de los riñones.**

**Si los riñones no funcionan o aún en el caso de que no funcionaran más, se puede reemplazar su funcionamiento con diálisis.**

**De los chicos tratados ¿cuántos abandonan la diálisis?**

De los chicos internados, es excepcional que queden en diálisis de por vida. Aquí, en el hospital, de los 400 pacientes nos pasó sólo en un paciente.

Pasó de la etapa aguda a la etapa crónica. Nicolás se dializó durante 45 días en la etapa aguda y nunca más pudo abandonar la hemodiálisis. Ahora –después del trasplante que se le efectuó- lleva una vida normal.

### **A los pacientes que pasaron la internación y/o diálisis ¿Les queda alguna secuela?**

Puede suceder que después de muchos años vuelvan a diálisis. Es decir salen de la etapa aguda pero quedan con riñones suficientemente dañados como para volver a necesitar diálisis, después de unos 10 años. Esto ocurre en más o menos un 15/20 por ciento de los pacientes.

### **¿No se puede eliminar la bacteria de la carne que va a consumo?**

Sí, se puede: la carne de exportación está exenta de la bacteria. Para exportar carne se le debe asegurar al país que compra, que la bacteria no está. Lo que no es norma para la carne que se consume dentro del país.

### **¿Qué se puede hacer?**

Por de pronto cumplir con los controles que corresponden. Se debiera analizar una media res de un número predeterminado por SENASA y si esa media res analizada es positiva, retirarla del consumo. Esto no ocurre.

### **¿Responsabilidad de los frigoríficos?**

Hay mucho para controlar. Los frigoríficos no son los únicos culpables. La responsabilidad es de muchos. Si realmente queremos disminuir la incidencia de esta enfermedad, habría que realizar muchos controles

### **¿Las mascotas pueden tener las mismas cepas que producen SUH en el humano?**

Si, las cepas STEC, como otras enterobacterias tienen distribución mundial y se encuentran en un amplio número de especies.

### **Se ha comprobado que las mascotas sean portadoras de cepas STEC?**

Si, en baja proporción y con prevalencias mundiales uniformes. No se destaca mayor prevalencia en las mascotas Argentinas.

### **¿Son las mascotas fuente de infección de cepas STEC para el humano?**

No hay evidencia científica que lo demuestre.

### **¿Donde se contagian las mascotas?**

Existen evidencias de contagio por alimentos.

### **¿Tienen los animales portadores alguna sintomatología?**

No, no existe asociación con cuadros diarreicos.

### **¿Existe el SUH en el perro?**

Se han descrito 3 casos de síndromes clínicamente semejantes al SUH en caninos en la bibliografía, ninguno determina bacteriológicamente el agente etiológico de la enfermedad. Por lo que no existe evidencia científica de la misma enfermedad del niño en el perro o en el gato.

### **¿Que rol epidemiológico cumplen las mascotas?**

Las mascotas, perros y gatos, serían huéspedes accidentales o huéspedes callejón. Podrían ser utilizados en estudios epidemiológicos como centinelas accesibles para determinar el grado de contaminación ambiental y/o alimenticio.

### **¿Debo guardar algún recaudo respecto a mi mascota?**

Las normas higiénicas deben ser observadas siempre, los hábitos de las mascotas implican la exposición real a diversas fuentes de infección de diferente naturaleza. Los riesgos sanitarios al tener una mascota pueden disminuirse drásticamente si el animal es cuidado en forma responsable por su dueño y se observan las recomendaciones del veterinario.

### **¿Qué es el Síndrome Urémico Hemolítico?**

Su nombre describe bien de qué se trata: Síndrome: porque tiene múltiples causas y afecta a varios órganos, entre otros, al Sistema Nervioso Central, al corazón, a la sangre, al riñón y al páncreas. Urémico: porque sube la urea, debido al daño que causa en el riñón. Produce una pérdida súbita de la capacidad del aparato urinario para eliminar los residuos tóxicos. Hemolítico: porque se rompen los glóbulos rojos y bajan las plaquetas.

### **¿Cómo se contrae la enfermedad?**

La bacteria ingresa al organismo por ingestión de alimentos contaminados, aguas contaminadas o de persona a persona.

### **¿Qué síntomas presenta el niño que la padece?**

Luego de comer el alimento contaminado, la diarrea (muchas veces, con sangre) empieza a las 72 horas, o, incluso, en los 7 días posteriores en algunos casos, y dura

entre 3 ó 4 días. Luego, puede disminuir la cantidad de orina del niño y algunos empalidecen porque se destruyen glóbulos rojos. También es frecuente que los niños estén decaídos o irritables.

### **¿Cómo es el tratamiento de la enfermedad?**

Como no existe una cura, el tratamiento es de sostén. Consiste, en general, en transfusiones de sangre y diálisis. Si la evolución es buena, en general dentro de los 15 días los pacientes comienzan, lentamente, a recuperarse.

### **¿Qué alimentos se consideran “de riesgo”?**

- La carne picada mal cocida.
- Las carnes jugosas de color rosado o rojo en el centro.
- Los alimentos cocidos que tomaron contacto con carne cruda.
- Los productos lácteos que pierden la cadena de frío.
- Las frutas y verduras que no se lavaron adecuadamente.
- Los jugos no pasteurizados.
- El agua no potable.
- Los alimentos procesados fuera de la casa donde uno no pueda estar seguro de cómo han sido cocidos o almacenados.

### **¿Qué precauciones habría que tener en casa?**

- Respetar la cadena de frío de las carnes y los lácteos.
- Un alimento fresco puede permanecer dos horas como máximo en tiempo acumulativo a temperatura inadecuada (4 a 60 grados).
- Finalizar la compra del supermercado con las carnes y lácteos.
- No descongelar sobre la mesada, descongelar en la heladera o en el microondas o bajo un chorro de agua fría. Luego, colocarlo en la heladera.
- Una vez que se cocinó el alimento consumirlo pronto. Si se guarda en la heladera, antes de consumirlo llevarlo a temperaturas de como mínimo 70 grados (con dos minutos de microondas suele alcanzar).
- Evitar colocar carne en los estantes superiores de la heladera para evitar que se derrame su jugo sobre otros alimentos.
- No guardar alimentos crudos juntos con los cocidos.
- Considerar que los productos en la puerta de la heladera están expuestos a mayor temperatura.

### **¿En qué debemos prestar atención al cocinar?**

- Lavarse las manos antes y después de procesar los alimentos.
- Al terminar, lavar todo lo que ha tomado contacto con la carne cruda, con agua bien caliente y jabonosa.
- No utilizar los mismos cubiertos con la carne cruda y cocida.
- Lavar frutas y verduras con agua potable y, de no ser posible, agregar 2 gotas de lavandina por litro de agua, esperar 30 minutos y lavar.

- Asegurarse de que la carne no sea jugosa ni esté rosada o roja en el centro.
- La carne picada está bien cocida cuando el suero que libera al cocinarse es transparente.
- Se recomienda lavar con lavandina al menos una vez por semana las tablas de madera donde se corta carne.

#### Consejos fuera del hogar

- Para las viandas escolares, luncheras térmicas o bolsas térmicas.
- Evitar darle al chico para que lleve al colegio productos lácteos.
- Si lleva alimentos que tienen que permanecer en frío, colocar un gel refrigerante o una cajita de jugo congelado.
- Lavarse las manos antes y después de cambiar los pañales, especialmente en las guarderías.
- Lavarse las manos luego de ir al baño.
- Clorar las aguas de natación adecuadamente y aquella de consumo que no sea agua corriente.



Material en videos educativos: <http://apresuh.org/video.html>