

# Recomendaciones para no contraer Botulismo: la enfermedad transmitida por alimentos

20 diciembre, 2023



Con el calor, se incrementa el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos, debido a que estos productos son más susceptibles a la contaminación. Los recaudos que se tomen para la preparación y manipulación de la comida son fundamentales para prevenir estas patologías.

El Ministerio de Salud y Deportes brinda algunos consejos para el consumo de alimentos, especialmente en la temporada de altas temperaturas. Esto, teniendo en cuenta también que en la provincia es una práctica tradicional preparar en esta época conservas caseras. Es importante elaborarlas siguiendo

procedimientos establecidos para que el producto final sea totalmente seguro y de la mayor calidad y evitar así graves enfermedades transmitidas por alimentos, entre ellos el botulismo.

La mayoría de las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) pueden presentarse con síntomas pasajeros, que sólo duran pocos días e incluyen vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre. Pero algunas pueden llegar a ser muy severas, dejar graves secuelas o incluso provocar la muerte en personas susceptibles como niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas inmunosuprimidas.

La duración e intensidad de los síntomas varía de acuerdo con la cantidad de bacteria o toxina presente en el alimento, con la cantidad consumida del producto y con el estado de salud de la persona, entre otros factores.

## **El botulismo**

El botulismo es una de las enfermedades graves causada por una neurotoxina producida por el bacilo *Clostridium botulinum*, una bacteria productora de formas resistentes a la temperatura (esporas) que se encuentra presente en el suelo y en el agua.

La intoxicación se produce por la ingesta de alimentos que contienen la neurotoxina formada durante el crecimiento de la bacteria, en ausencia de oxígeno y con escasa acidez. No se puede ver, oler o sentir el gusto de la toxina botulínica, pero probar tan solo una pequeña cantidad de alimentos contaminados puede ser mortal.

La incidencia del botulismo es baja, pero la tasa de mortalidad es alta si no se realiza un diagnóstico precoz y se administra la correspondiente antitoxina en forma temprana. El botulismo no se transmite de persona a persona.

En los adultos, la neurotoxina es absorbida en el intestino y

ataca el sistema nervioso central. Los primeros síntomas se presentan en promedio entre las 12 y las 36 horas luego de la ingestión del alimento contaminado. Son los siguientes: visión doble, dificultad para hablar y tragar, sequedad de boca y debilidad generalizada. Luego, puede progresar a parálisis total, falla respiratoria e incluso la muerte.

Los alimentos poco ácidos que son sometidos a cocción insuficiente en tiempo y temperatura y la conservación en envases herméticos y sin refrigeración adecuada son factores que contribuyen a que las esporas sobrevivan, desarrollen y sinteticen la toxina. El calentamiento a temperaturas superiores a 80°C durante 10 minutos destruye la toxina pero no las esporas.

Los alimentos responsables de ese tipo de intoxicación son habitualmente de origen vegetal: chauchas, pimientos, morrones, berenjenas, espárragos, alcauciles, entre otros, y en menor frecuencia, de origen animal, como mariscos y carnes de animales de caza en general.

También se deben considerar los mixtos, con mezcla de origen vegetal y animal, generalmente preparados como escabeches con pH final no adecuado –igual o mayor a 4,5–, que permite el desarrollo y producción de toxinas del bacilo *C. botulinum*.

Por otra parte, existe lo que se denomina “botulismo del lactante”, una enfermedad poco frecuente pero potencialmente mortal que afecta a niños menores de un año y resulta de la ingestión de la espora de la bacteria *Clostridium botulinum* a través de la miel.

Los elaboradores de alimentos deben garantizar que sus productos alimenticios se procesen adecuadamente para garantizar la inocuidad: estrictos procesos térmicos, valores de pH apropiados en los productos finales y uso prudente de conservantes. También, durante el transporte y el almacenamiento, los productos alimenticios deben ser

manipulados de manera adecuada para evitar el crecimiento de bacterias y la formación de toxinas.

### **Recomendaciones para los consumidores**

- Evitar consumir conservas si se desconoce su origen o si no están habilitadas por la autoridad sanitaria competente.
- Seleccionar siempre conservas que hayan sido fabricadas por elaboradores habilitados por la autoridad sanitaria competente.
- Al adquirir productos en conserva, rechace los envases hinchados o abollados.
- Transportar y almacenar las conservas en lugares frescos, bien ventilados, y mantener el producto protegido del calor directo, la humedad y la contaminación.
- No consumir conservas envasadas que, al abrirlas, despiden gas.

El período de incubación del botulismo ronda entre 12 y 36 horas hasta los 10 días. Entre las recomendaciones de los especialistas para prevenir el botulismo y elegir los alimentos enlatados a consumir están las siguientes:

- Revisar si el cierre del enlatado/conserva es hermético y no hay abolladura visible. Caso contrario, devolverlo o tirarlo.
- Los médicos recomiendan calentar el alimento del enlatado a 80 grados durante 20 minutos. De esta manera se destruye la neurotoxina.
- Desechar conservas caseras o del supermercado que presenten abolladuras, óxido, pérdidas de líquido u olores rancios.
- Prestar particular atención al olor, sabor y al estado del paquete/lata de productos como verduras, carne de cerdo y jamón, pescado crudo o ahumado, miel o el jarabe de maíz,

papas al horno cocinadas en papel de aluminio, jugo de zanahoria y ajo picado conservado en aceite.

Recomendaciones a tener en cuenta al elaborar conservas caseras:

- Evitar la formación de un ambiente pobre en oxígeno.
- Cuando se preparan conservas caseras, hacerlo en pequeñas cantidades, en envases poco profundos y sin tapa, para no favorecer el desarrollo de la bacteria.
- No se deben cubrir con demasiado aceite.
- No elaborar grandes cantidades que no puedan ser consumidas en el momento, a menos que puedan ser conservadas en *freezer*.

### **Para evitar la síntesis de toxina**

Antes de consumir los alimentos, hervirlos durante 10 minutos para eliminar la toxina botulínica que pudiera haberse formado.

Los productos que van a ser conservados, cocinarlos a alta temperatura, en olla a presión, para destruir las esporas de *Clostridium botulinum*.

Mantener las conservas en medio ácido (por ejemplo, en vinagre), para evitar el desarrollo de las esporas que pudieran haber sobrevivido a la cocción.

Si se hacen conservas como morrón, ajo o berenjenas al escabeche, colocarlas dentro de la heladera en frasco cerrado.

Para evitar el desarrollo de esporas, no almacenar las conservas a temperatura ambiente sino en heladera. Verificar que la heladera enfríe adecuadamente y que no esté recargada con alimentos, para

que no disminuya su capacidad de enfriamiento.

*Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza*