



Desde el 10 y hasta el día 14 de agosto se desarrollará la Semana de Prevención contra el Síndrome Urémico Hemolítico –SUH - enfermedad causada por un grupo de bacterias llamadas Escherichia Coli que, en la mayoría de los casos, se manifiesta con diarrea, luego de un período de tres a cinco días del contagio y afecta principalmente a niños menores de cinco años.

Las vías de contagio del SUH son las carnes crudas (contaminadas o mal cocidas), la leche no pasteurizada y sus derivados (manteca, queso, etc.), jugos de frutas no pasteurizados, aguas contaminadas (de pozo, no hervida), alimentos que hayan perdido la cadena de frío, a través de las manos sucias (después de ir al baño, cambiar pañales, etc) y del contacto directo con materia fecal de animales.

Por eso, es sumamente importante cuidar la higiene personal y alimentaria, teniendo en cuenta los siguientes consejos:

Lavarse las manos con agua y jabón antes de consumir o preparar alimentos y después de tocar carne cruda

Asegurarse de que la carne esté siempre bien cocida, que pierda el color rosado, especialmente las hamburguesas, albóndigas, salchichas y chorizos, y todos los preparados a base de carne picada

Lavar la mesada y la cuchilla tras cortar carne

Evitar el contacto de la carne cruda con otros alimentos, utilizando cajones independientes en la heladera

Lavar bien todas las frutas y verduras

Consumir agua potable y, en caso de duda, es preferible hervirla antes de beberla

Enseñarle a los niños a lavarse las manos con abundante agua y jabón antes de comer y al salir del baño

No permitir que los jóvenes se bañen en aguas contaminadas

Evitar la concurrencia de niños con diarrea a piletas y natatorios, ya que pueden eliminar gérmenes que contaminen el agua

Los síntomas a través de los cuales se manifiesta el SUH en los niños son palidez, decaimiento, alternancia de períodos de mucho sueño con otros de irritabilidad y falta de ganas de orinar.