



## SÍNDROME URÉMICO HEMOLÍTICO: ¿CÓMO EVITARLO?

POR LA DRA. FERNANDA CASTRO, MÉDICA PEDIATRA, ESTUDIANTE DE TRADUCTORADO E INTERPRETARIADO DE INGLÉS, Y COLABORADORA EXTERNA DE LA COMISIÓN DE ÁREA TEMÁTICA TÉCNICO-CIENTÍFICA

Con el auge de las casas de hamburguesas en la actualidad y el gran atrayente que tienen para los niños los regalitos que acompañan estos menús, es muy frecuente que los chicos coman en estas casas de comidas rápidas y se expongan al riesgo de padecer síndrome urémico hemolítico (SUH).

El SUH es una enfermedad que se transmite por los alimentos. En nuestro país, se registran entre 400 y 500 casos al año y, generalmente, se presentan en el cambio de estación entre la primavera y el verano, pero pueden aparecer durante todo el año. Los niños pequeños son los que se encuentran más afectados, aunque está aumentando la cantidad de casos en niños mayores. Esta enfermedad afecta principalmente los riñones, la sangre y el intestino. Tiene una mortalidad de 3 de cada 100 chicos y, debido a que no existe un tratamiento específico de la causa, sino solo de las consecuencias de la enfermedad, es fundamental la prevención.

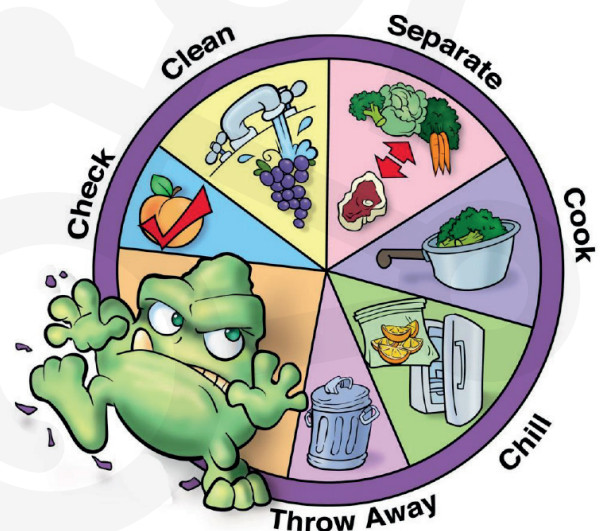
La forma más frecuente de contagio es a través de alimentos o agua contaminados con la bacteria *Escherichia coli*, o bien mediante el contacto directo con animales o personas infectadas, sobre todo debido al lavado de manos deficiente luego de usar el baño. Los alimentos contaminados también pueden entrar en contacto con alimentos que no lo están, lo que se conoce como «contaminación cruzada».

La bacteria responsable de la enfermedad se encuentra en el aparato digestivo del ganado vacuno, y las heces de estos animales contaminan la carne en el momento en que se faena el animal y se procesa la carne. Otras fuentes de contaminación incluyen los productos derivados de la carne, el medioambiente, las verduras y las frutas que no se lavaron de forma adecuada, los jugos no pasteurizados, el agua no potable y los lácteos que perdieron la cadena de frío.

Cuando comienza la enfermedad, los síntomas suelen ser palidez, vómitos, diarrea —en especial con sangre—, menor eliminación de orina y cambios en el carácter (decaimiento, irritabilidad, entre otros). A medida que la enfermedad avanza, se afecta la sangre (disminución de los glóbulos rojos y de las plaquetas), por lo que los pacientes pueden requerir transfusiones. Los riñones también se ven comprometidos, por lo cual el paciente puede requerir diálisis. Cuando la enfermedad afecta el corazón, se altera la presión arterial y, si hace lo propio con el sistema nervioso, se produce irritabilidad, somnolencia y convulsiones. La enfermedad suele durar entre 10 y 15 días, pero, en casos más graves, su duración puede prolongarse.

**Lo más importante son las medidas de prevención, las cuales son sencillas. Pueden mencionarse las siguientes:**

- ✓ Respetar la cadena de frío de carnes y lácteos.
- ✓ Descongelar los alimentos en la heladera, en el microondas o bajo un chorro de agua fría y colocarlos en la heladera una vez descongelados.
- ✓ Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinarlos.
- ✓ Antes de guardarlos en la heladera, bajar la temperatura de los alimentos a 70°.
- ✓ Consumir las sobras dentro de los 4 días.
- ✓ Utilizar lavandina en la tabla de madera que se utiliza para cortar carnes, por lo menos una vez a la semana.
- ✓ **Lavarse las manos** antes de cocinar, de comer, luego de ir al baño o de tocar carne cruda. Para el lavado de manos, usar agua tibia y jabón durante 20 segundos, frotarse las palmas, el dorso, el espacio entre los dedos y el antebrazo. Secarse las manos con una toalla.





- ✓ **Cocinar correctamente los alimentos.** La bacteria muere a los 70°. La carne no debe quedar jugosa, rosada ni roja. La carne picada está bien cocida cuando el suero que libera al cocinarse es transparente. Si se cocina carne congelada, el tiempo de cocción es mayor. No se debe cocinar la carne vacuna con alimentos de riesgo.
- ✓ Al usar el microondas, no olvidar tapar los alimentos, revolver y rotar el plato.
- ✓ **Los alimentos de riesgo son los siguientes:** carnes jugosas, alimentos cocidos en contacto con carne cruda, alimentos cocidos o lácteos que perdieron la cadena de frío, jugos no pasteurizados, alimentos procesados fuera de la casa —donde no se puede estar seguro cómo se cocieron o almacenaron—.
- ✓ **Los alimentos más seguros** son el pollo, el cerdo, el cordero y el pescado, pero siempre deben estar bien cocidos.



Con unas pocas medidas, se puede estar seguro a la hora de comer. Siempre se debe recordar cocinar bien todos los alimentos, no guardar alimentos crudos junto con los cocidos y no usar los mismos cubiertos con la carne cruda y con la cocida. La tabla para cortar es una fuente importante de contaminación. Si tenemos una sola tabla, luego de cortar la carne, y antes de cortar verduras, dar vuelta la tabla, y no cortar ambas —carne y verduras— del mismo lado.

¡Siempre es mejor prevenir que curar!

#### FUENTES CONSULTADAS:

- García Chervo, L (2016). *Síndrome urémico hemolítico*. Hospital de Pediatría Juan P. Garrahan. Congreso Argentino de Pediatría.
- Comité de Nefrología de la Sociedad Argentina de Pediatría. *Síndrome urémico hemolítico (SUH): recomendaciones para su prevención*. Págs. 1-15.
- Eyman A, et al. «Prevalencia y evolución clínica del síndrome urémico hemolítico». *Archivos de pediatría*. 2016:1-4.