

Verano y Salud

El calor y la humedad del verano son el caldo de cultivo de muchas enfermedades contra las que hay que llevar especial cuidado, como son los trastornos diarreicos, las quemaduras por tomar el sol, las altas temperaturas, o la dificultad para preservar alimentos, entre otras.

Por ese motivo hay que tener especial cuidado con las medidas de higiene y estar muy atentos a los posibles síntomas de las enfermedades más frecuentes para poder evitarlas, siendo las causas principales la humedad y el calor, que facilitan la aparición de bacterias.

Algunas de las enfermedades más frecuentes son conjuntivitis, micosis, ETS y alergias



Los peligros para la salud en el verano

La conjuntivitis es una de las dolencias más habituales en verano, provocada sobre todo por un exceso de cloro, además de otras causas como el sol, la sal, etc. También son comunes las infecciones de oído, como la otitis, sobre todo las que afectan al oído externo.

En la piel corremos el riesgo de sufrir enfermedades como la micosis, conocidos popularmente como hongos, también son frecuentes los herpes y las verrugas. Estos problemas son más frecuentes en los pies, por el uso de ojotas que facilitan el contagio, de ahí la importancia de la higiene.

Las enfermedades de transmisión sexual también aumentan en verano, por la posibilidad de más contactos sexuales. Por eso hay que remarcar la importancia de la práctica de sexo seguro, utilizando siempre preservativo para evitar posibles contagios de ETS.

Para los alérgicos a los insectos se trata de una mala época, puesto que aumentan las picaduras de mosquitos, abejas, avispas, etc. y por ello es conveniente, si se duerme con la ventana abierta, utilizar repelentes. En el mar son muy comunes las picaduras de medusas, que aunque no suelen ser peligrosas sí son muy dolorosas, por lo que inmediatamente hay que acudir al puesto de socorro.

Las diarreas son más habituales en verano, sobre todo por tomar alimentos o beber agua sin las precauciones adecuadas. Es muy importante hidratar el organismo, sobre todo en el caso de los niños, y acudir a su pediatra o médico de familia si la diarrea es muy intensa, viene acompañada de síntomas como fiebre o no desaparece. Para evitarla es muy importante la higiene en la cocina, lavarse las manos frecuentemente y cocinar adecuadamente los alimentos.

Síndrome Urémico Hemolítico

En nuestro país es una enfermedad endémica que afecta fundamentalmente a niños menores de 5 años

El mayor número de casos se detecta en primavera y verano y anualmente se registran de 400 a 500 enfermos.

Síntomas

- Diarrea con sangre
- Palidez
- Vómitos
- Cambio de carácter
- Disminución de la eliminación de orina

Origen

El 90% de los casos es producido por una bacteria: *Echerichia coli* O157: H7 u otras cepas menos frecuentes. Esta bacteria se encuentra fundamentalmente en el intestino de los vacunos. Durante la faena de las reses los cortes de la carne pueden contaminarse.

La bacteria ingresa al organismo por la ingestión de alimentos contaminados, carne u otros productos que han estado en contacto con carne cruda. Estas bacterias producen una toxina que es absorbida a nivel intestinal.

Contagio

La fuente de contagio más importante es a través de la ingesta de alimentos contaminados, los más importantes son: la carne vacuna insuficientemente cocida, la leche no pasteurizada, los productos lácteos manufacturados con leche no pasteurizada y el agua contaminada.

Otra forma de contagio es "de persona a persona", cuando una persona no se lava las manos con agua y jabón después de ir al baño y prepara los alimentos, pudiendo así contaminarlos.

Por último existe la contaminación "cruzada" poniendo en contacto alimentos contaminados con otros alimentos no contaminados que se comen crudos, como la lechuga, el tomate y otros.

Prevención

- 1) 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.
- 2) Tener especial cuidado con la cocción pareja de la carne picada.
- 3) Se debe asegurar la cocción de las hamburguesas
- 4) Utilizar distintos utensilios de cocina para cortar la carne cruda y otros para trozarla antes de ser ingerida.
- 5) Evitar el contacto de las carnes crudas con otros alimentos.
- 6) Controlar el uso de leche y derivados lácteos correctamente pasteurizados y conservar la cadena de frío.
- 7) No consumir jugos de fruta no pasteurizados.
- 8) Lavar cuidadosamente verduras y frutas.
- 9) Asegurar la correcta higiene de las manos antes de preparar los alimentos.
- 10) Lavarse las manos con agua y jabón luego de ir al baño.
- 11) Utilizar natatorios habilitados para tal fin con agua suficientemente clorada.
- 12) Respetar la prohibición de bañarse en aguas del Río de la Plata por estar contaminadas
- 13) Consumir agua potable o hervirla ante la duda.

Pescado Crudo

Anisakiasis

La anisakiasis, anisakiosis o anisakidosis es una enfermedad frecuente en todo el mundo causada por la ingestión de larvas de nematodos de la familia Anisakidae, como puede ser el género Anisakis.

La presencia de parásitos en los productos de la pesca constituye un peligro sanitario que no debe subestimarse, ya que, aunque la mayoría de estos organismos no son patógenos para el hombre, algunas especies pueden originar enfermedades graves tras la ingestión del pescado parasitado.

Características

La anisakiosis se diagnosticó por primera vez en Holanda en 1960, por consumo de arenque ahumado y los primeros casos comenzaron a registrarse en 1991, concretamente en España, .

Los anisákidos utilizan mamíferos marinos, como las ballenas, delfines o focas como hospedadores definitivos y en el transcurso de su ciclo vital pueden infestar a una gran variedad de especies pesqueras de consumo habitual.

Las larvas infectivas se sitúan en la pared intestinal, peritoneo y algunos órganos de la cavidad abdominal del pescado, aunque los anisákidos pueden desplazarse activamente desde el aparato gastrointestinal para encapsularse en la musculatura del pez.

El hombre se intercala en el ciclo del parásito actuando como un hospedador accidental. De esta forma, al ingerir pescado con Anisakis, las larvas pueden penetrar en la mucosa de su tracto digestivo causando lesiones que originan el cuadro clínico de la anisakiosis.

La enfermedad se caracteriza por la aparición de dolor abdominal agudo, náuseas, vómitos, fiebre y diarrea, síntomas inespecíficos que hacen que la anisakiosis se pueda confundir con otros procesos y que, en consecuencia, ni se trate adecuadamente, ni aparezcan registrados los casos reales en las estadísticas epidemiológicas.

Por otra parte, es importante mencionar que el potencial alergénico de determinadas proteínas de los anisákidos puede producir, además de los síntomas gástricos, un episodio alérgico de gravedad variable en personas sensibles tras la ingestión de pescado parasitado.

Dr. Guillermo Beccari



Medidas de prevención y control

Dada la dificultad que presenta el control de la presencia de parásitos en los peces antes de la captura, las únicas medidas realmente eficaces para prevenir la anisakiosis son aquellas dirigidas a producir la inactivación de estos organismos antes de que el alimento sea ingerido. Los anisákidos son muy sensibles al tratamiento térmico y a la congelación.

Sin embargo, resisten concentraciones relativamente elevadas de sal y de ácidos orgánicos, componentes que forman parte de las soluciones de escabechado empleadas en la preparación de algunos pescados, como por ejemplo los boquerones en vinagre, que no se someten a un tratamiento térmico previo al consumo. Así, los pescados parasitados susceptibles de causar la anisakiosis son los que se consumen crudos, insuficientemente cocinados, y también aquellos pescados que, sin haber sido congelados, se ingieren tras la aplicación de tratamientos de transformación ligeros como el salado, el escabechado o el ahumado en frío, que no son suficientes para eliminar la infectividad de los parásitos.

En este contexto, la legislación vigente en España (Reglamento 853/2004) establece que dichos productos deben someterse a un tratamiento por congelación a una temperatura igual o inferior a $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ en el interior del pescado, durante un periodo de, al menos, 24 horas.

Se puede, por tanto, concluir que para controlar la anisakiosis es necesario que el consumidor esté informado acerca de la importancia que tiene el cocinado adecuado del pescado, así como el hecho de congelar aquellos pescados que van a ser consumidos crudos, o tras tratamientos de ahumado, escabechado o salado que no garantizan la inactivación de las larvas.



Música, cerebro y emoción

La música también involucra la emoción tanto en lo que se percibe como en lo que se ejecuta o canta.

Cuando un acorde que resuelve una sinfonía nos produce un delicioso escalofrío se activan en el cerebro los mismos centros de placer que actúan al comer chocolate o hacer el amor.

Un intervalo consonante corresponde a una relación de frecuencias entre las dos notas que determina un intervalo sencillo.

Por ejemplo: La relación entre las frecuencias de un do y un sol central es 260 y 390 hertz. La interpretación simultánea define un acorde de quinta perfecta de sonoridad considerada agradable.

En cambio la interpretación simultánea de un do central y un do sostenido (260 y 277 hertzios) produce un sonido que en nuestra cultura mayoritariamente es considerado como desagradable y áspero.

¿Que mecanismos cerebrales subyacen a esta experiencia?

Las imágenes obtenidas mediante tomografía (registradas mientras individuos escuchaban acordes disonantes y consonantes mostraron que son dos sistemas diferentes los que se activan, cada uno relacionado con emociones distintas, cuando el cerebro procesa emociones vinculadas a la música. Los acordes consonantes activan región órbita frontal (parte del sistema de recompensa) del hemisferio derecho y parte de un área del cuerpo calloso.

La música nos acompaña desde tiempos remotos; el hombre prehistórico tocaba ya flautas de huesos, instrumentos de percusión y birimbao. Los arqueólogos han descubierto flautas hechas con huesos de animales en Neanderthals que vivían en Europa del Este hace más de 50.000 años.

La música esta dentro de nuestro cuerpo-mente. Para oír música no necesitamos que ningún sonido real llegue a nuestros oídos. Tan sólo con imaginarla un número de áreas temporales del cerebro que participan en la audición se activan también cuando dichas melodías se imaginan.

Fenómenos como estos demuestran que son muchos los conocimientos que se han adquirido en los últimos años pero son aún más los misterios a develar.

Fuente: Revista Investigación y Ciencia.