

## Altas temperaturas y enfermedades alimentarias e intoxicaciones

Las olas de calor ansiadas para la zona centro del país no solo tensionan los sistemas de salud por golpes de calor o deshidratación. También crean el escenario perfecto para que aumenten las intoxicaciones alimentarias, un riesgo muchas veces subestimado en la vida cotidiana.

Las altas temperaturas aceleran la multiplicación de bacterias en los alimentos y reducen drásticamente los márgenes de seguridad en su manipulación. Un plato preparado con antelación, una ensalada mal refrigerada o una carne insuficientemente cocida pueden transformarse, en pocas horas, en un vehículo de enfermedades digestivas que afectan con mayor fuerza a niños, personas mayores y pacientes con enfermedades crónicas.

En verano, se relajan hábitos básicos como el lavado de manos, la separación entre alimentos crudos y cocidos o el control de la cadena de frío durante traslados y paseos. A esto se suma el consumo frecuente de preparaciones caseras con huevo, lácteos o carnes, que requieren cuidados estrictos y constantes.

La prevención no depende de medidas complejas, sino de decisiones diarias. Comprar en lugares formales, observar el estado de los alimentos, respetar tiempos y temperaturas de cocción, evitar descongelar a temperatura ambiente y descartar productos con cambios de olor, color o textura reduce de manera significativa el riesgo. El refrigerador también cumple un rol activo: no debe sobrecargarse y los alimentos deben almacenarse protegidos para evitar contaminaciones cruzadas.

Cuidar lo que comemos y cómo lo preparamos es una forma concreta de proteger la salud propia y la de quienes nos rodean, especialmente en días donde el calor deja poco margen para errores.



Claudia Rojas  
Académica Escuela de Nutrición y Dietética UNAB