

C. GONZÁLEZ

Así como en el invierno se dan condiciones que facilitan la circulación de patógenos que producen enfermedades respiratorias, en el verano ocurre algo similar con las infecciones gastrointestinales: las altas temperaturas aceleran la descomposición de los alimentos y favorecen el crecimiento de bacterias, virus o parásitos, tanto en la comida como en el agua.

De allí que las consultas por este motivo se hagan más frecuentes, reconocen los especialistas. "En esta época tienden a aumentar problemas y consultas por estos motivos en alrededor de un 50%", estima Alejandro Carvajal, gastroenterólogo de Clínica Indisa.

"En la consulta normal de todo el año es poco frecuente ver gastroenteritis aguda, pero en este tiempo es notorio", agrega.

Más caluroso

Este verano, el fenómeno no ha pasado desapercibido: según datos del Ministerio de Salud, en lo que va del año el reporte de brotes por enfermedades transmitidas por alimento ha aumentado en 26% en relación a igual período de 2025.

"Sueno razonable que el riesgo aumente; en los veranos más calurosos puede haber más infecciones digestivas. En la medida en que uno no tome las precauciones, se crean las condiciones para que se generen más infecciones", dice Rodrigo Irarrázaval, gastroenterólogo de Clínica Dávila.

Malestar abdominal, náuseas, vómitos y diarrea, a veces acompañados de fiebre y dolor de cabeza, son algunos de los síntomas característicos de estas molestias.

Todo depende de su causa, precisa Irarrázaval. "Hay gérmenes que se contagian por contacto, que son principalmente virus, y otros que son por infecciones bacterianas".

"Las infecciones virales tienden a ser más heterogéneas, con síntomas como fiebre más dolores musculares y articulares; como una gripe. Rara vez duran más de tres a cinco días", cuenta.

Las bacterias, en tanto, suelen estar detrás de las conocidas intoxicaciones alimentarias agudas, que afectan a grupos más amplios de personas. "Son muy agresivas estas intoxicaciones, pero pasan también rápidamente". Estos casos se asocian sobre todo a infecciones por microorganismos como *Salmonella*, *estafilococos* y *Escherichia coli*.

Pero lo más habitual son otros tipos de infecciones bacterianas "que tienen un período de incubación que puede ser de hasta 72 horas, y producen un cuadro de diarrea y vómito, que puede durar una semana. No siempre podemos identificar cuál es el germe causante, pero entre el verano pasado y este ha habido cuadros un poco más prolongados, que duran hasta dos o tres semanas", dice Irarrázaval.

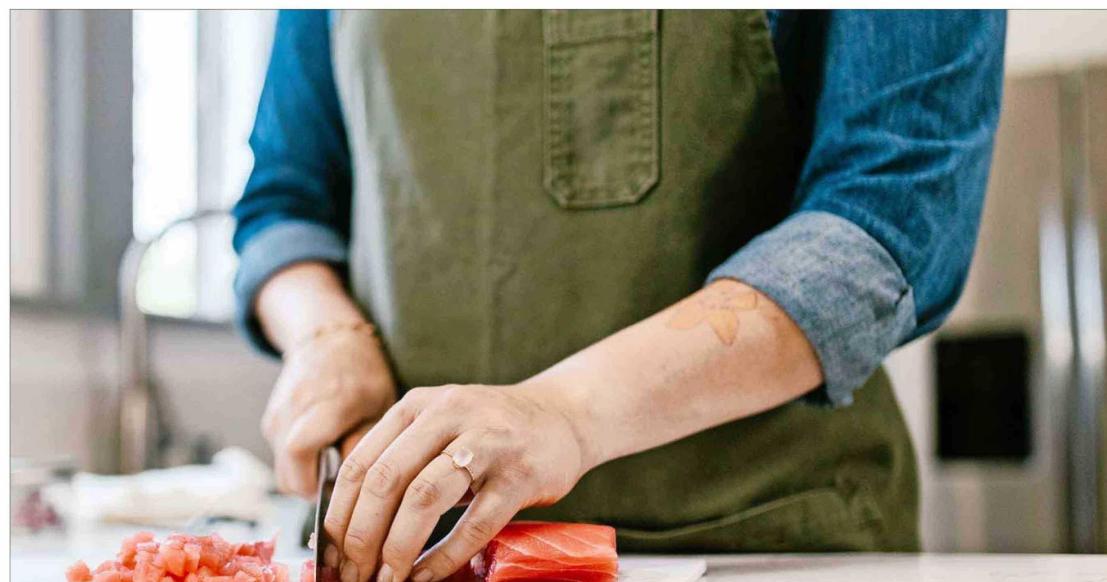
Se trata de cuadros con síntomas más leves, pero más prolongados.

Marcela Zamorano, académica de la Facultad Tecnológica de la U. de Santiago y experta en análisis y composición química de los alimentos, explica que estos pueden sufrir dos tipos de deterioro:

Enfermedades transmitidas por alimentos:

Los brotes causados por males gastrointestinales suben en 26% comparado con enero pasado

Las altas temperaturas del verano favorecen la proliferación de patógenos en la comida y el agua, lo que se puede potenciar en años con más olas de calor. En la mayoría de los casos, los síntomas suelen durar un par de días, pero ya hay cuadros que se prolongan por dos a tres semanas, advierten los expertos.



Brote en playas de Brasil

En las playas del sur de Brasil, como Florianópolis y Camboriú, se ha reportado un aumento significativo de los casos de gastroenteritis, con náuseas, vómitos y dolor abdominal, entre otros síntomas. La causa es la bacteria *Escherichia coli*, que también estuvo detrás de un brote importante en el verano pasado en Chile.

Algunas de las medidas preventivas que recomiendan los expertos es tener especial cuidado con no romper la cadena de frío de los alimentos, en particular pescados, mariscos, carnes, entre otros.

sanitario o microbiológico, y químico.

"Las altas temperaturas hacen que las bacterias proliferen muy fácilmente, y las bacterias producen toxinas que son termorresistentes (resistentes al calor)", precisa.

Prevención

A nivel químico, en general se ven "reacciones que llamamos de rancidez o deterioro más rápido, porque la temperatura en el fondo apura el proceso".

De allí la importancia de tomar medidas preventivas, concuerdan los expertos. Sobre todo porque tanto en Chile como en el resto del planeta, estos casos se han convertido en un problema emergente debido a cambios en las condiciones y variables ambientales (por el calentamiento global).

"Consumir agua potable y si no se tiene acceso, usar agua embotellada o hervida, en especial si se va a zonas rurales o al extranjero (para evitar la diarrea del viajero)", sugiere Irarrázaval,

así como evitar el hielo y las comidas crudas en puestos callejeros.

Además, enfatiza que el lavado de manos es esencial antes de manipular alimentos y comer, así como si se presentan síntomas, para no contagiar al resto.

Zamorano agrega que es clave limpiar tanto las superficies como los utensilios que se utilizan, no romper la cadena de frío de los alimentos, sobre todo pescados, mariscos, carnes, huevo y lácteos, y evitar las contaminaciones cruzadas (cuando un alimento, como car-

ne, contamina a otro, como una fruta).

"Es importante al refrigerar alimentos, guardarlos empaquetados con algún tipo de plástico que impida estas contaminaciones".

Si bien en su mayoría son cuadros que se manejan en el hogar, Carvajal aconseja acudir a urgencia cuando los síntomas se prolongan en el tiempo, con el riesgo de sufrir una deshidratación, o cuando no hay una tolerancia oral, es decir, "la persona no tolera el alimento, el agua y todo lo vomita".