Cómo prevenir la amebiasis

La amebiasis es una infección que se presenta en el intestino grueso debido al contagio de la ameba parasitaria *entamoeba histolytica.* Esta enfermedad se encuentra presente en el mundo entero, aunque es más común en países tropicales en los que el control sanitario sobre los alimentos, el agua y el manejo de los excrementos es precario. Evitar el contagio de esta condición es posible pero para conseguirlo deberás poner en práctica ciertas medidas, en unComo.com te explicamos cómo prevenir la amebiasis efectivamente.

Pasos a seguir:

1.- La amebiasis suele contagiarse por la ingesta de comida o agua contaminada, y también por el contacto con materia fecal infectada. Aunque muchas de las personas que se contagian con este parásito no presentan señales de infección, cuando las amebas invaden las paredes del intestino grueso se manifiestan los síntomas de esta condición, que deben ser atendidos rápidamente por personal médico para evitar una deshidratación severa u otras complicaciones.

2.- Una de las primeras armas para prevenir la amebiasis, especialmente cuando viajamos, es ingerir siempre agua envasada procedente de una fuente fiable. Consumir agua de grifo, en ríos o manantiales puede desencadenar una infección estomacal o generar malestar, especialmente si visitamos zonas tropicales, con pocas medidas de higiene o países en vías de desarrollo.

3.- También es importante evitar consumir alimentos crudos, como ensaladas o vegetales, cuya manipulación o higiene desconozcamos. Lavar los vegetales y frutas remojándolos en agua con unas gotas de vinagre o limón durante algunos minutos ayudará a reducir la posibilidad de contagiar amebiasis u otras infecciones estomacales. Si comes fuera de casa, especialmente cuando estás de viaje, lo mejor es evitar por completo los alimentos crudos.

Con información de Mundodeportivo