

Julio Castro ofrece recomendaciones para prevenir intoxicaciones durante la temporada navideña

El cambio en los hábitos alimenticios durante las festividades navideñas representa un riesgo incrementado para la salud intestinal. En este sentido, el doctor Julio Castro, reconocido especialista en infectología y medicina interna, emitió una serie de recomendaciones para que la población se mantenga saludable y evite las complicaciones digestivas propias de la temporada.

El experto, durante una entrevista para Unión Radio, destacó que uno de los elementos preventivos más fundamentales es el lavado de manos, una medida esencial para quienes manipulan alimentos. Según explicó Castro, la preparación inadecuada es la vía más directa para la contaminación con agentes vivos como virus, bacterias y parásitos, lo que a menudo resulta en infecciones e intoxicaciones intestinales.

«La intoxicación y las infecciones intestinales suelen ser las consecuencias más comunes de una mala higiene de alimentos», afirmó Castro. Ambas condiciones presentan un cuadro sintomático similar que incluye náuseas, vómitos, fiebre, escalofríos y la aparición de diarrea que puede prolongarse por varios días.

Advertencia sobre la automedicación

En la reseña, el doctor Castro fue enfático en desaconsejar la automedicación. Explicó que si la condición es un «fenómeno toxigénico», es decir, causada por toxinas y no por un agente vivo, «no tienes que usar antibiótico». El uso inadecuado de estos medicamentos no solo es inútil, sino que puede agravar el cuadro. «El antibiótico puede empeorar la diarrea. De hecho, hay antibióticos que causan diarrea», sentenció. Por ello, recomendó buscar un diagnóstico mediante un examen de heces o un cultivo para identificar el agente causal.

Finalmente, en la nota difundida, el especialista aconsejó evitar guardar los alimentos preparados durante varios días. Además, sugirió limitar el consumo de comidas crudas, ya que la mayoría de las toxinas son termolábiles; esto significa que el proceso de cocción es vital, pues desactiva las toxinas presentes en los alimentos.

Con información de El Impulso