

- Palidez extrema.
- Falta de eliminación de orina.

Principales causas

Si pensamos en las causas de la enfermedad, la principal es la infección a través de la bacteria *Escherichia Coli* O-157 que produce la toxina Shiga, responsable de los síntomas.

Comúnmente se asocia a esta bacteria con la carne vacuna picada ya que, por lo general está presente en la flora normal del intestino vacuno. Durante la faena la carne puede contaminarse en su superficie o por dentro.

Además de la carne otras fuentes de contacto pueden ser los lácteos no pasteurizados y el agua sin potabilizar.

Muchas veces la contaminación cruzada se produce cuando otros alimentos no infectados toman contacto con la bacteria por compartir elementos de cocina como tablas, tenedores o cuchillos.

Tratamiento y evolución

Ante los síntomas se deberá efectuar la consulta inmediata al pediatra ya que lo más importante es comenzar con un tratamiento de forma rápida. La mayoría de las veces es necesaria la internación en la unidad de cuidados intensivos donde se realizará diálisis peritoneal, la cual permite la eliminación de desechos de la sangre ante la falta de función del riñón.

Es importante que los padres sepan que la evolución es favorable en el 95% de los casos pero pueden haber secuelas a largo plazo dentro de las cuales se pueden incluir: hipertensión arterial, insuficiencia renal crónica y en casos severos el trasplante renal. Por todo lo antedicho sigue siendo fundamental la prevención con medidas que podemos realizar de forma muy simple.



Se puede prevenir esta enfermedad **cocinando bien las carnes y hamburguesas** y evitando la **contaminación cruzada**.

La opinión del especialista



Doctor Ezequiel Díaz
Pediatra (UBA) consultor y comunicador médico

LOS CHICOS MENORES DE 5 AÑOS DEBEN COMER LA CARNE COCIDA "TIPO SUELA"

sobre todo, cuando se trata de hamburguesas.

Más que generar miedo en el consumo de los alimentos antes descriptos, las madres deben tomar las medidas de prevención que son sumamente simples para evitar el contacto de sus hijos con la bacteria. Las más importantes son:

- **Cocinar muy bien la carne ya que a 70°C la E. Coli muere.**

Como recomendación los niños menores de 5 años deben comer la carne "tipo suela", sobre todo cuando se trata de hamburguesas.

- **Lavarse muy bien las manos**, sobre todo antes y después de preparar los alimentos y después de utilizar el baño.

- **Evitar la contaminación cruzada de alimentos utilizando diferentes utensilios** (tablas, tenedores, cuchillos) para cortar la carne cruda y la cocida. También es importante que alimentos crudos (como verduras) no tomen contacto con los jugos de la carne. Esto puede suceder cuando se coloca la carne en los estantes superiores de la heladera y la verdura en los inferiores.

- **Consumir lácteos pasteurizados** respetando la cadena de frío.

- **Utilizar agua potable** y no nadar en aguas que puedan estar contaminadas.

- **Lavar muy bien verduras y frutas.**

Con estas simples medidas preventivas (que lamentablemente en general no se realizan) los padres pueden estar tranquilos de que la bacteria no tomará contacto con sus hijos.