



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E-MAIL: N°10 DICIEMBRE 2018



Consume Mariscos Cocidos

Con el aumento de las temperaturas durante el verano, aumenta el riesgo de enfermarse por consumo de mariscos crudos. En este contexto la bacteria *Vibrio Parahaemolyticus*, es la agente más relevante.

La fuente principal de contagio es la ingesta de mariscos, especialmente bivalvos (de dos conchas), crudos o mal cocidos.

Síntomas

La presentación es la de un cuadro diarreico y en ocasiones hemorrágico (acompañado de sangre), náuseas, dolor de estómago y a veces fiebre.

Medidas de Prevención

Las medidas de prevención asociadas al consumo de mariscos y en especial, para *Vibrio Parahaemolyticus*, son las siguientes:

- Hervir los mariscos por al menos 5 minutos, no basta con lavarlos.
- Lavarse las manos antes y después de manipular alimentos y después de ir al baño.
- Lavar las superficies y utensilios de cocina que han estado en contacto con alimentos de riesgo antes de usarlos nuevamente.
- Evitar la contaminación cruzada, manteniendo separados los alimentos crudos de los cocidos.
- Comprar y consumir los mariscos en lugares autorizados.
- Recordar que el jugo de limón no cuece los alimentos.
- Mantener los mariscos refrigerados a menos de 5° C y separados de otros alimentos.

CHILETE CUIDA
Consume **MARISCOS COCIDOS**

COMPRAR EN LUGARES DE VENTA AUTORIZADOS | FIJATE SI VIENEN REFRIGERADOS | LAVATE BIEN LAS MANOS antes y después | HIÉRVELOS MÍNIMO 5 MINUTOS | CONSERVA LOS ALIMENTOS REFRIGERADOS y consúmelos bien cocidos

www.minsal.cl
LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

TODOS POR CHILE | Ministerio de Salud

Director Responsable : CN SN Tomás Villalobos Vildósola
Sub Director: CN SN Mauricio López Valenzuela
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta., (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl