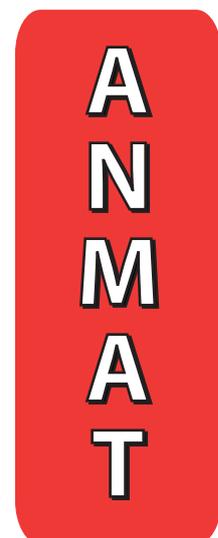


Nº 38 / diciembre de 2008

Boletín para Consumidores



Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica

ANMAT RESPONDE **Un servicio para todos**

El programa ANMAT Responde es un servicio gratuito de información a la comunidad. Está orientado a informar sobre la situación de los establecimientos y productos de competencia del organismo (medicamentos, alimentos, productos médicos, cosméticos, domisanitarios y reactivos de diagnóstico) como así también acerca de servicios, trámites, legislación y noticias de interés. Para ello cuenta con bases de datos de los productos. ANMAT Responde recibe también consultas de profesionales, hospitales e instituciones relacionadas con el área de salud, públicas como privadas, sean ellas del ámbito nacional o internacional.

CONSULTAS QUE UD PUEDE HACER A ANMAT RESPONDE

- * ¿Qué laboratorio elabora el producto?
- * ¿Qué regula y fiscaliza la ANMAT?
- * ¿El producto...es una especialidad medicinal o un suplemento dietario?
- * ¿El laboratorio...se encuentra habilitado?
- * ¿Cómo se denuncia un alimento en mal estado?

Línea gratuita: 0800-333-1234
Fax: (011) 4340-0800 int 1159
E-mail: responde@anmat.gov.ar
Horario de Atención:
Lunes a viernes de 8 a 20 Hs.
Sábados, domingos y feriados de 10 a 18 Hs.

CÓMO EVITAR EL SÍNDROME URÉMICO HEMOLÍTICO

Aunque es una enfermedad poco frecuente, el Síndrome Urémico Hemolítico (SUH) puede provocar graves consecuencias a quienes lo contraen, sobre todo cuando se trata de niños, ancianos o personas con su sistema inmunológico deprimido. De hecho, en la Argentina es la segunda causa de trasplante de riñón en menores de cinco años, y también puede generar secuelas neurológicas, intestinales y cardíacas. Incluso, en su etapa aguda, su mortalidad es del 2 al 5,6% de los casos.

Sin embargo, esta información no debe causar alarma. El SUH puede prevenirse fácilmente si se cumplen una serie de pautas sencillas relacionadas con la higiene en la preparación y manipulación de los alimentos. Las claves: lavarse las manos, usar agua segura, cocinar bien la comida y evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos.

Causas y consecuencias del SUH

El SUH es provocado por una bacteria, denominada *escherichia coli* productora de toxina shiga, que se encuentra frecuentemente en el intestino de bovinos sanos y otros animales de granja, y que llega a la carne por contaminación con materia fecal durante la faena o su posterior manipulación. Sin embargo, la bacteria puede encontrarse también en el agua, en la leche sin pasteurizar y en las verduras,

ESTA ES UNA PUBLICACIÓN GRATUITA DE LA ADMINISTRACION NACIONAL DE MEDICAMENTOS ALIMENTOS Y TECNOLOGÍA MÉDICA DIRIGIDA AL PÚBLICO EN GENERAL PARA CONTRIBUIR A LA CONSERVACIÓN Y RESTABLECIMIENTO DE LA SALUD

las cuales pueden entrar en contacto con la materia fecal de aquellos animales.

Las escherichia coli productoras de toxina shiga provocan síntomas como diarrea, dolores abdominales, vómitos, y otros más severos como diarrea sanguinolenta. Esta última usualmente se cura sola, pero puede complicarse y generar insuficiencia renal aguda en niños (Síndrome Urémico Hemolítico) y trastornos de coagulación en los adultos. El período de incubación de la enfermedad es de entre 3 y 9 días.

Consejos básicos para estar prevenidos

Las consecuencias de la enfermedad pueden ser serias, pero la manera de prevenirse es muy sencilla. Se trata de llevar a la práctica una serie de recomendaciones al manipular los alimentos, tanto dentro como fuera del hogar, y en el momento de prepararlos.

Lávese bien las manos

La higiene de las manos es fundamental para evitar la transmisión del SUH. Por eso, lávelas con agua y jabón:

- Antes de comer y de manipular alimentos.
- Después de haber ido al baño, cambiado pañales o acariciado a sus mascotas.
- Entre la manipulación de los alimentos crudos y aquellos que se encuentran cocidos o listos para su consumo.

Use agua segura

Para prevenir el SUH, así como también cualquier otra enfermedad de transmisión alimentaria, es imprescindible usar agua de red o potabilizada. Consecuentemente:

- Utilice agua potable para beber, cocinar y lavar. De no contar con ella, puede potabilizarla hirviéndola durante cinco minutos o agregándole dos gotas de lavandina por litro, dejándola reposar media hora antes de su uso.
- Lave bien las frutas y verduras bajo chorro de

agua potable. En el caso de verduras para ensaladas, lávelas minuciosamente hoja por hoja.

Evite el contacto entre alimentos crudos y cocidos

Cuando los alimentos crudos entran en contacto con otros cocidos, los microbios que se encuentran en los primeros pueden pasar a estos últimos (contaminación cruzada). Lo mismo puede ocurrir cuando no se lavan las manos, la tabla de cortar o cualquier otro utensilio de cocina que se haya utilizado para preparar alimentos crudos.

La contaminación cruzada también puede tener lugar cuando los alimentos crudos entran en contacto con aquellos que se consumen directamente sin necesidad de cocinarlos previamente (quesos, ensaladas, bocadillos, etc.)

Por eso:

- No adquiera comidas listas para consumir que se encuentren expuestas junto a carnes crudas.
- En el hogar, nunca deje que las carnes crudas o sus jugos entren en contacto con alimentos cocidos o cualquier otra comida que será consumida sin cocción. Por ello, coloque las carnes crudas en recipientes cerrados, en la parte inferior de la heladera o bien en el sector de la misma que se encuentre destinado a las carnes.
- Use recipientes y utensilios diferentes (fuentes, cuchillas y tablas de cortar) para manipular alimentos crudos y cocidos, o bien lávelos minuciosamente con agua caliente entre uso y uso.
- Limpie las superficies de trabajo de las cocinas con agua caliente y detergentes en forma periódica, y no las esponga al contacto con animales domésticos.
- Lave los repasadores y paños de cocina con frecuencia y a altas temperaturas. Después de utilizarlos, póngalos a secar rápidamente para evitar la multiplicación de cualquier microbio presente.

Temperaturas seguras

Tenga en cuenta que una cocción adecuada elimina las bacterias, ya que éstas no soportan las altas

temperaturas. Por el contrario, la temperatura ambiente es el caldo de cultivo ideal para que las bacterias proliferen. En consecuencia:

- Cocine completamente las carnes y las comidas que lleven carne picada o trozada (hamburguesas, empanadas, albóndigas, arrollados de carne, etc.) hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior.

- Respete las instrucciones de cocción indicadas por el elaborador en el envase del producto.

- Para no cortar la cadena de frío, organice sus compras, dejando para el final los alimentos frescos y congelados. El tiempo que transcurre entre que adquiere dichos alimentos y el momento en que los coloca en la heladera de su casa debe ser el mínimo posible, no superando nunca las dos horas.

- No descongele los alimentos sobre la mesada de la cocina. Hágalo en una bandeja en la heladera o en el microondas, o cocínelos directamente.

- No deje enfriar los alimentos cocidos a temperatura ambiente. Colóquelos en la heladera lo antes posible.

Otras recomendaciones

Por último, tenga en cuenta los siguientes consejos:

- No compre leche, sus derivados ni jugos que no se encuentren pasteurizados.

- A la hora de comprar, elija establecimientos que merezcan su confianza por la higiene y buena conservación de los productos que ofrecen.

- Si usted presenta síntomas como diarrea, vómitos o dolor abdominal, evite manipular y preparar alimentos.

Ante cualquier duda, consulte nuestra página web www.anmat.gov.ar o comuníquese con el Departamento de Vigilancia Alimentaria de la ANMAT, al 0-800-222-6110, de lunes a viernes, de 8 a 17 hs.

FENILPROPANOLAMINA: NO SE COMERCIALIZA EN LA ARGENTINA

Ante reiteradas consultas e inquietudes por parte de la población, relacionadas con la persistente circulación masiva de un mensaje de correo electrónico, que alerta sobre supuestos peligros relacionados con especialidades medicinales que contendrían la droga fenilpropanolamina, la ANMAT vuelve a reiterar que:

1- Esta Administración Nacional ha suspendido la comercialización de fenilpropanolamina por medio de las Disposiciones 7977/2000 y 6809/2001. Ello significa que desde hace casi ocho años que no se expenden en la Argentina medicamentos que contengan el

principio activo en cuestión.

2- Asimismo, debe destacarse que los productos que se detallan en el mensaje referido no se corresponden con especialidades medicinales elaboradas, distribuidas o comercializadas en territorio argentino.

Para conocer el texto de las normas mencionadas, puede ingresar a nuestra página web www.anmat.gov.ar o consultar con ANMAT Responde, al teléfono **0-800-333-1234**.



ANMAT

Administración Nacional de Medicamentos,
Alimentos y Tecnología Médica

PARA COMUNICARSE CON NOSOTROS

(011) 4340-0800/5252-8200 • <http://www.anmat.gov.ar>

EDIFICIO CENTRAL

Av. de Mayo 869 (1084) Capital Federal

INAME - Instituto Nacional de Medicamentos

Av. Caseros 2161 (1264) Capital Federal

INAL - Instituto Nacional de Alimentos
Estados Unidos 25 (1101) Capital Federal

ANMAT Responde

0800-333-1234 • responde@anmat.gov.ar