



## SINDROME UREMICO HEMOLITICO . RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN

Comités de Nefrología, Infectología y Epidemiología Provincia de Córdoba  
y de la Sociedad Argentina de Pediatría.

Teniendo en cuenta el aumento de casos de Síndrome Urémico Hemolítico, en la Provincia de Córdoba, en el transcurso del 2016, 18 casos versus 9 en igual periodo del 2015. **Se recomienda a la población extremar las precauciones en la higiene personal, las manos y en la preparación, manipulación y conservación de alimentos.**

**Es necesario que TODO profesional de la salud que diagnostique un caso haga la notificación al área de epidemiología de forma inmediata, a los fines de poder implementar la investigación y medidas preventivas que el caso requiera. Te de guardia epidemiológica: 0351 153463803**

*El síndrome urémico hemolítico (SUH) es una enfermedad de comienzo agudo con anemia hemolítica microangiopática, trombocitopenia y daño renal que se presenta generalmente a continuación de un episodio de diarrea con o sin sangre, principalmente en lactantes y niños en la primera infancia.*

*Se puede presentar uno o más síntomas:*

Fiebre, vómitos, dolor abdominal y disminución de las diuresis. Además, puede afectar otros órganos como sistema nervioso central, pulmones, páncreas y corazón, y puede llevar a la muerte debido a complicaciones neurológicas, intestinales, cardíacas o infecciones intercurrentes. *El período de incubación es de dos a diez días, con una media de tres a cuatro días, y el de transmisibilidad hasta tres semanas en los niños y de una semana en los adultos, después del comienzo de la diarrea.*

*¿Cómo se transmite?*

---

A través de alimentos contaminados como los siguientes:

- Carne de vaca, cerdo y ave sin cocción completa (o alimentos preparados con ella como: hamburguesas, salame, arrollados de carne, salchichas, etc.). **Recordar que la E. Coli. se inactiva a los 70°C.**
- Leche sin pasteurizar y/o productos lácteos elaborados a partir de leche sin pasteurizar.
- Vegetales que se consumen crudos mal lavados.
- De persona a persona por prácticas higiénicas inadecuadas, como no lavarse las manos después de ir al baño o cambiar pañales, y antes de comer.
- A través de aguas de recreación (piletas públicas, lagunas, piletas de natación, ríos) potencialmente contaminados.
- **Contaminación cruzada** poniendo en contacto sobre la mesada o tabla de picar carne, alimentos cocidos con lo crudo.

### **Recomendaciones de prevención**

Al momento de preparar los alimentos tome los siguientes cuidados y medidos a las que debemos estar atentos:

- Una de los principales consejos para prevenir el SUH tiene que ver con el cuidado en la manipulación de la carne cruda: cocinarla completamente, de manera que no queden partes rosadas o rojas en su interior y recordar que la carne picada debe ser procesada en el momento de la compra y a la vista.
  - Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de ir al baño, antes de manipular alimentos y después de tocar alimentos crudos
  - Lavar bien las frutas y verduras.
  - Separar siempre las carnes crudas de los alimentos cocidos o listos para consumir. Colocar las carnes crudas en recipientes cerrados, en la parte inferior de la heladera o bien en el sector el fabricante haya destinado para ello. Usar recipientes y utensilios diferentes (fuentes, cuchillas y tablas de cortar) para manipular alimentos crudos y cocidos, o bien, lavarlos minuciosamente entre uso y uso.
  - Consumir agua segura, así como lácteos y jugos pasteurizados.
-

- Organizar las compras dejando para el final la adquisición de alimentos frescos y congelados, de manera que permanezcan fuera del frío la menor cantidad de tiempo posible.
- No comprar alimentos sin fecha de vencimiento, marca o números de registro, ni aquellos cuyo envase se encuentre en malas condiciones (latas o tetrapack abollados o hinchados, o bolsas plásticas rotas).
- No compre alimentos preparados que se exhiban a temperatura ambiente.
- No permita que le expendan el pan u otros alimentos sin guantes o luego de haber manipulado dinero.

Otras medidas preventivas a tener en cuenta son:

- En caso de que una persona haya sido diagnosticada con SUH, evitar que concurra a ámbitos comunitarios cerrados (jardín de infantes, escuela, colonia, etc.).
- Evitar el uso de antimicrobianos y antidiarreicos, ya que pueden agravar la evolución de diarrea a SUH.
- Mantener medidas de higiene durante el faenamiento del ganado.
- Cumplir con las normas de sanidad durante la elaboración de alimentos.

**ANTE EL PRIMER SINTOMA RECURRA INMEDIATAMENTE AL  
CENTRO DE SALUD MAS CERCANO**

**LA SALUD ESTA EN NUESTRAS MANOS**