

¿Sabés qué es el Síndrome Urémico Hemolítico?

El **Síndrome Urémico Hemolítico (SUH)** es una enfermedad que comienza con una diarrea con sangre, causada por beber aguas o comer alimentos contaminados por una bacteria llamada **Escherichia coli**. Ataca a los niños menores de 5 años, daña los riñones y puede ser mortal.

¿Cómo se contrae?



A través de aguas o alimentos contaminados o mal cocidos, especialmente la carne.

¿Cómo llega a los niños?

Por:

- Carnes poco cocidas, sobre todo la carne picada.
- Leche no pasteurizada.
- Manos contaminadas.
- Usar la misma tabla y cuchillo para carne cruda y cocida.
- Consumir agua no potable.
- Bañarse en agua contaminada.



¿Cómo podemos ayudar a prevenir esta enfermedad?

Destruir la bacteria

La bacteria que causa la enfermedad se muere por acción del calor a más de 72 grados. Entonces:

- Cocinar bien las carnes, que no queden rosadas ni jugosas por dentro.
- Tener especial cuidado con la carne picada.
- Ofrecer sólo lácteos pasteurizados o hervidos.

EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Lavado de manos

- Lavarse bien las manos antes de preparar alimentos.
- Lavar las manos de los niños antes de comer.
- Lavar las manos de los niños luego de ir al baño o tocar animales.



Cocinando con cuidado

Evitar el contacto con carnes crudas o sus jugos con alimentos listos para comer o con alimentos como ensaladas.

Luego de tocar y cortar carne cruda lavar los utensillos, la tabla, el cuchillo y las manos.

Usar agua potable o colocar 2 gotas de lavandina por litro.



¡Ahora sabemos qué es y cómo prevenirlo!

Dr/a: