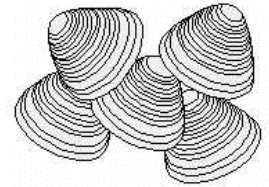


El riesgo de comer ostiones o almejas crudas

¿Sabía usted ...?

Los mariscos crudos pueden ser portadores de bacteria, virus y otros organismos que causan enfermedades. Comer ostiones o almejas crudas o poco cocidas que tienen la bacteria *Vibrio* puede causar una enfermedad grave y hasta la muerte.



¿Cómo puede uno enfermarse?

Uno puede enfermarse si come ostiones o almejas crudas o poco cocidas que tienen la bacteria *Vibrio*. Si los ostiones y almejas se cocinan bien, se destruye la bacteria *Vibrio* y no hay riesgo de infección. Comer ostiones o almejas crudas con salsa picante, jugo de limón o lima, o tomar alcohol con ellos no destruye la bacteria. La infección también puede ocurrir cuando las cortadas, quemaduras o llagas tienen contacto con agua de mar que contiene la bacteria *Vibrio*.

¿Quién corre el mayor riesgo de enfermarse?

Las personas con cualquiera de las condiciones enumeradas abajo están en la categoría de “alto riesgo”. Las personas mayores son más probables de tener una o más de estas condiciones y deben consultar a su médico y conocer su estado de salud antes de comer ostiones o almejas crudas.

- Enfermedad del hígado
- Uso excesivo de alcohol
- Condiciones gástricas
- Enfermedad de intestino inflamatorio
- Enfermedad de los riñones
- Tomar medicamentos que reducen el ácido estomacal o la función del hígado
- Cualquier enfermedad o tratamiento médico que resulte en un sistema inmune debilitado
- Diabetes
- SIDA o infección de VIH
- Cáncer
- Uso a largo plazo de esteroides
- Metabolismo anormal del hierro

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la infección de *Vibrio* suelen presentarse de 24 a 48 horas después de ser expuesto y pueden incluir cualquiera de los siguientes:

- Dolor estomacal / náusea
- Vómito
- Diarrea
- Fiebre / escalofríos
- Debilidad severa
- Shock
- Salpullido, ampollas o lesiones de la piel

Si usted ha consumido mariscos crudos y tiene alguno de estos síntomas, busque tratamiento médico **inmediatamente**. Es importante saber que la infección severa de *Vibrio* puede resultar en la muerte en dos días o menos. El tratamiento temprano y agresivo con antibióticos es lo más eficaz.

(continuación al reverso)



Los servicios del Departamento de Salud Tri-County se proporcionan sin consideración de raza, color de la piel, género, religión, origen nacional o discapacidad.

Once oficinas sirven a los residentes de los Condados de Adams, Arapahoe y Douglas
Administración: 6162 S. Willow Drive, Suite 100 • Greenwood Village, Colorado 80111
Teléfono: 303-220-9200 • Fax: 303-220-9208 • Sitio de Internet: www.tchd.org

TCHD: EPC/DC-60S (9/10)

El riesgo de comer ostiones o almejas crudas (continuación)

¿Qué puede hacer uno?

Si usted corre alto riesgo:

- NUNCA coma mariscos crudos.
- SIEMPRE seleccione ostiones o almejas cocidas cuando coma en la calle.
- SIEMPRE cocine bien los ostiones y almejas.
- NUNCA nade o entre en agua de mar si tiene heridas o llagas abiertas.
- Consiga más información llamando a la Food and Drug Administration (FDA) (Administración de alimentos y drogas) al 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366), a su agencia de salud local o estatal, o a su médico.

Si usted no corre alto riesgo:

- Los microorganismos portados por los mariscos crudos pueden enfermar a las personas sanas también.
- Seleccione ostiones o almejas cocidas cuando coma en la calle o en casa.

Ideas para cocinar ostiones y almejas

Cocinar los mariscos a una temperatura interna de 140° F o más por 4 a 6 minutos destruirá los microorganismos comunes que podrían afectar la salud pública.

Ostiones y almejas en sus conchas:

- Hierva los ostiones frescos en agua hirviente de 3 a 5 minutos hasta que abran las conchas. Use una olla pequeña para hervir ostiones o prepararlos al vapor. No cocine demasiados ostiones en la misma olla ya que los de en medio podrían no cocinarse bien. Tire los ostiones que no se abren al cocinarlos.
- Prepare ostiones al vapor de 4 a 9 minutos en una olla de vapor que ya esté haciendo vapor.

Ostiones y almejas sin concha:

- Hiérvalos o cocínelos a fuego lento por al menos 3 minutos o hasta que se ondulen las orillas.
- Fríalos en aceite por al menos 3 minutos a 375° F.
- Cocínelos a la parrilla a 3 pulgadas del calor por 3 minutos.
- Prepárelos al horno por 10 minutos a 450° F.