

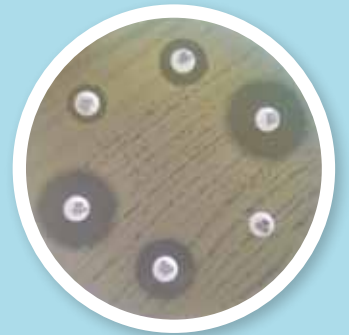


RESISTENCIA A ANTIBIÓTICOS

Superbacterias

Están en el pollo, pero otros estudios prueban que hay en más alimentos, el suelo, el agua... Son bacterias que se “ríen” de los antibióticos y hay motivos para temerlas.

NUESTRO ESTUDIO



250 filetes de pechuga de pollo

- De España y también de Bélgica, Italia y Portugal. 50 filetes eran españoles: 39 de pollos normales y 11 de corral. Se compraron en abril de 2013 a granel y envasados y procedían de pechugas enteras o ya cortadas.
- En todas las muestras se pudo aislar en el laboratorio *Escherichia coli* (o *E. coli*). Luego se ha estudiado si esas bacterias crecen en presencia de varios antibióticos. Si proliferan es que son resistentes a estos fármacos.

25.000 MUERTES AL AÑO EN LA UE

son atribuidas a infecciones causadas por bacterias resistentes a antibióticos.

SI AUMENTAN LAS RESISTENCIAS

nos quedaremos desarmados frente a esas infecciones de origen bacteriano.

HIGIENE

El lavado de manos ayuda a mantener a raya a estos microorganismos y también la higiene en la cocina.

en el pollo

El descubrimiento del primer antibiótico, la penicilina, en 1945, es uno de los hitos en la historia de la medicina. Gracias a este tipo de medicamentos, las enfermedades causadas por bacterias se pueden curar.

El caso es que, de forma paralela al uso de estos tratamientos, han empezado a aparecer bacterias resistentes. Es un mecanismo natural: los microorganismos a los

que los antibióticos no les hacen efecto (o poco efecto) sobreviven y proliferan más que el resto. La resistencia se pasa en los genes de los progenitores a sus descendientes. Pero también se transmite de unas bacterias a otras colindantes, ya que tienen cierta facilidad para intercambiar porciones de material genético por contacto.

Estas resistencias no son solo cosa de quirófanos y hospitales. OCU

acaba de comprobar que se pueden encontrar hasta en los filetes o las pechugas de pollo. Da igual que el producto se venda envasado o a granel, en supermercados o pollerías, que sea un pollo convencional o de corral. Los resultados de este estudio en otros tres países europeos nos muestran también que es un problema que no conoce fronteras (vea el gráfico de abajo).



El color de la bandera no importa a las bacterias

Son mayoría las muestras de carne de pollo donde se encuentran bacterias resistentes a antibióticos. Una prueba de que la resistencia está muy extendida.

ITALIA



PORTUGAL



BÉLGICA



ESPAÑA



Muchas son multirresistentes

En 36 de las muestras españolas encontramos bacterias resistentes. Entre esas bacterias, muchas lo son "clínicamente" a varios antibióticos. El nivel clínico quiere decir que en caso de infección, de nada serviría ese antibiótico.

AMPICILINA



CEFOTAXIMA



CEFTAZIDIMA



CIPROFLOXACINO



PARA INFECCIONES POR BACTERIAS

USE BIEN LOS ANTIBIÓTICOS

Los antibióticos solo se deben usar cuando haya una infección de origen bacteriano, con receta de un médico (o un veterinario), respetando la dosis y la duración del tratamiento. Y cuando tenga que deshacerse de ellos, llévelos a los puntos de recogida de las farmacias: los contenedores de SIGRE.

- ◆ La mayoría de las infecciones respiratorias son culpa de un virus y no de una bacteria: los antibióticos no son la solución en estos casos. En males tan comunes como la gripe, tampoco sirven. Pero si pasados 3 o 4 días no nota ninguna mejora, visite a su médico.
- ◆ No intente conseguir antibióticos sin receta médica ni utilice los que le sobraron de otro tratamiento sin consultar antes con un médico.
- ◆ Si le recetan antibióticos, siga con el tratamiento durante los días indicados por el médico. Aunque se encuentre mejor, no deje de tomarlos. Los restos, si quedan, llévelos a la farmacia.
- ◆ En general su uso preventivo no está justificado (ni siquiera en los animales).

Un problema global

La repetida exposición de las bacterias a los antibióticos es lo que hace que vayan apareciendo las resistencias, cuyo alcance es global: afectan a la cadena alimentaria, al medioambiente, a la sanidad...

SUELO O AGUA

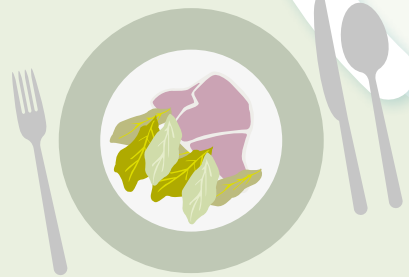
Al suelo o al agua (de ríos, caudales subterráneos, etc.) los antibióticos llegan por ser usados en tratamientos agrícolas y ganaderos. También se encuentran allí porque los restos de tratamientos humanos y animales a veces se tiran a la basura o por el váter. Y luego están los residuos que se eliminan por la orina o las heces.

EN NUESTRO PLATO

Otros estudios similares al de la OCU han puesto en evidencia que las bacterias resistentes están presentes en más alimentos: en otros tipos de carne (vacuno, cerdo), en alimentos vegetales, incluso en los de producción ecológica.

AESAN Y EFSA

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) son los organismos oficiales que vigilan



> También hemos detectado que algunas de las bacterias resistentes lo son a la vez a varios antibióticos, como el ciprofloxacino o la cefotaxima, que son considerados vitales para curar infecciones especialmente graves (entre otras, la salmonelosis). Otros estudios similares a este han puesto en evidencia que las bacterias resistentes están por doquier, lo cual tiene consecuencias graves para la salud. Un ejemplo relativa-

mente reciente, fue el de las muertes que hubo en 2011 en Alemania por una infección con *Escherichia coli*. Las bacterias estaban en unos brotes de soja infectados que se comieron crudos. Era una *E. coli* "rebelde" a la que no le hacían efecto los antibióticos más comunes. Fue necesario un estudio (antibiograma) para dar con el antibiótico adecuado. El tiempo que se tardó en dar con ese tratamiento le costó la vida a decenas de personas.

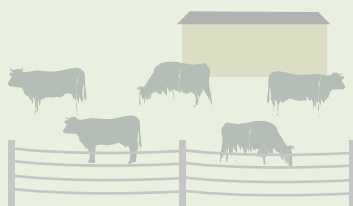
las resistencias a los antibióticos en los animales de granja y en los alimentos. Pero además de vigilancia, hacen falta medidas para evitar que el problema vaya a más.



GANADERÍA Y ACUICULTURA

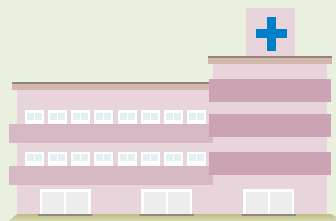
En las explotaciones agrícolas también se recurre a los antibióticos. Pero donde su uso es más intensivo es en la ganadería y acuicultura.

Apenas hay restricciones en el acceso a los antibióticos de uso veterinario. Por eso se les dan a los animales con el pienso o el agua, incluso con fines preventivos, antes de que se pongan enfermos. También algunos se emplean para mejorar la producción y el crecimiento, aunque este uso ya está prohibido en la UE.



Para que no hubiera problemas:

- Solo se deberían usar antibióticos cuando haya una infección de origen bacteriano y con receta de un veterinario.
- Los más potentes, que ahora sirven para tratar infecciones especialmente resistentes en las personas, no deberían emplearse en animales.



HOSPITALES

Se estima que el 50% de los antibióticos usados en personas hospitalizadas son innecesarios o no apropiados. De ahí que muchas resistencias bacterianas tengan su origen en los hospitales.

BOTIQUÍN DOMÉSTICO

Alguna vez... ¿ha acumulado antibióticos en casa? ¿Los ha reutilizado para una nueva infección? ¿Le ha presionado a su médico para que se los recete? ¿Los tira a la basura? Eso también ayuda a que aumenten las resistencias.

Cuidar la higiene y cocinar bien la comida

La solución no es desarrollar continuamente nuevos antibióticos porque las resistencias surgirían poco después. Lo que hace falta es controlar su uso en los hogares, hospitales, granjas...

En la cocina, para evitar que las bacterias sean un problema, conviene cuidar la limpieza, la manipulación, la conservación y la preparación de los alimentos, incluso

Al cocinar bien la carne, con el calor, se destruyen las E. coli y otras bacterias

la higiene personal (lavarse las manos con agua y jabón antes y después de tocar diferentes viandas, tras comer o ir al baño...).

En el caso del pollo, no es raro que tenga bacterias. Pero, como con otros alimentos, si se cocina bien puede estar tranquilo pues la E. coli y otras bacterias se destruyen con el calor. Antes, mantenga el pollo bien frío (a menos de 4 °C) y consúmlalo antes de 24-36 h (o si no, congélelo). ❤️



Cocina limpia y segura
Los 10 mandamientos de la
higiene y mucho más

www.ocu.org/higiene-cocina