

## ¿QUIEN ESTA A RIESGO?

Un tipo de la bacteria Vibrio (Vibrio para-haemolyticus) puede causar enfermedades gastrointestinales en personas, no importa la edad o la historia de salud.

Personas con las siguientes condiciones de salud están a riesgo de enfermedades muy serias o muerte por Vibrio vulnificus:

- Enfermedad del hígado
- Uso de alcohol excesivo
- Sida o infección con el VIH
- Desordenes gástricos
- Enfermedad inflamatoria de los intestinos
- Cáncer (incluyendo linfoma, leucemia, Hodgkin's)
- Hemacromatosis/hemosiderosis (metabolismo anormal del hierro)
- Dependencia en esteroides (como usados para condiciones como enfisema, obstrucción pulmonar crónica etc.)
- Cualquier enfermedad o tratamiento medico que resulta en alteraciones de su sistema de defensa

Es mas probable que personas de avanzada edad tengan una de las condiciones mencionas arriba y deben saber su estado de salud antes de comer ostras y, o almejas crudas.

## SUGERENCIAS PARA COCINAR OSTRAS Y ALMEJAS EN SUS CONCHAS

- Use cazuelas pequeñas para hervir o cocinar a vapor las ostras.
- No cocine muchas ostras en una misma cazuela porque las que están en el medio quizás no se cocinen bien.
- Hierva ostras vivas en agua hirviendo por 3 a 5 minutos después que abran las conchas
- Cocine al vapor ostras vivas por 4 a 9 minutos en una hoya que ya esta haciendo vapor
- Vote cualquier ostra que no se abre mientras la cocina

## SUGERENCIAS PARA COCINAR OSTRAS Y OSTIONES DEBULLADAS (FUERA DE SUS CONCHAS)

- Hiérvalos o cocínelos a vapor por lo menos por 3 minutos o hasta que se suban los lados de la ostra/almeja
- Fría en aceite por lo menos por 3 minutos a 375 grados F
- Asar a 3 pulgadas del calor por 3 minutos
- Cocer al horno por 10 minutos a 450 grados F.

Departamento de Salud de Yakima  
104 N. 1st St. Yakima, WA 98901  
509-249-6541 800-535-5016 ext. 6541  
<http://www.yakimapublichealth.org>  
Adaptado del Departamento de Salud  
de Virginia



# EL RIESGO DE COMER OSTRAS O ALMEJAS CRUDAS



## SABE USTED...

Cada año millones de personas comen mariscos, moluscos crudos --- especialmente ostras y almejas.

Algunas personas pueden enfermarse con la bacteria Vibrio comiendo ostras y almejas crudas



## QUE ES

Vibrio es una bacteria que puede causar enfermedad gastrointestinal en personas que comen ostras, almejas, y otros moluscos crudos, o poco cocinados, no importa la edad o la historia de salud. Algunas personas con ciertas condiciones de salud pueden sufrir serias enfermedades o hasta morir por un tipo particular de la bacteria de Vibrio (vulnificus).

Entre el 1989 y 1996, el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) reporto 149 serias enfermedades que resultaron en 75 muertes por infección con Vibrio vulnificus.

## ¿DONDE SE ENCUENTRA?

La bacteria Vibrio se encuentra en las aguas de las costas y es algo natural, esto no es un resultado de polución. La bacteria Vibrio puede encontrarse en aguas aprobadas para criar ostras y almejas. La bacteria Vibrio no cambia como lucen, saben o huelen las ostras o almejas.

Durante los mese calientes de Abril a Octubre, la cantidad de bacterias que se encuentran en moluscos es mas alta.

COCINANDO BIEN LOS MOLUSCOS SE PREVIENE ENFERMEDAD POR LA BACTERIA DE VIBRIO.



## ¿COMO SE PUEDE ENFERMAR?

Usted se puede enfermar comiendo ostras y almejas crudas o no bien cocinadas. Si los cocina bien la bacteria de Vibrio es destruida y no hay riesgo de infección.

Comer ostras y almejas crudas con salsa picante o mientras se toma alcohol no destruye la bacteria. Infección también puede ocurrir cuando cortadas, quemadas, llagas, tienen contacto con agua de mar (agua salada) que contiene Vibrio.

## ¿CUALES SON LOS SINTOMAS?

Los síntomas de enfermedad con Vibrio incluyen:

- Vómitos
- Diarrea
- Dolores de estomago
- Debilidad
- Irritación de la piel o ampollas
- Temblores con escalofríos
- Alta fiebre

Es importante recordar que en personas de “alto riesgo” la infección con Vibrio vulnificus puede llevar a la muerte en dos días. Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, vea su doctor inmediatamente para tratamiento medico.

## ¿QUE PUEDO HACER?

Si usted esta a alto riesgo:

- Nunca coma ostras, almejas o cualquier molusco crudo.
- Asegúrese de que las ostras y almejas que coma siempre sean bien cocinadas.
- Nunca nade o entre en agua salada (mar) con heridas o llagas.
- Reciba mas información llamando a la línea de teléfono de FDA( administración de comidas y drogas) 1-800-332-4010, su departamento de salud local o su doctor.