

## CÓMO ME ENFERMO

Esta bacteria se puede encontrar en aguas contaminadas, en la materia fecal o en algunos alimentos crudos o cocidos contaminados.

Se puede transmitir:



Por comer carne mal cocida, en especial la carne picada cuando queda cruda en su interior, leche o productos lácteos no pasteurizados.

Por consumir verduras y frutas crudas mal lavadas.

Por consumir lácteos no pasteurizados.

Por las manos no lavadas después de ir al baño o de tocar carne cruda.



Por tomar agua no potable o bañarse en aguas contaminadas de piletas o ríos.



Por contaminar alimentos cocidos al ponerlos en contacto con carne cruda en forma directa, o indirecta a través de manos, cuchillos, tablas o mesadas usados para la carne cruda y sin ser previamente lavados con agua y detergente.

## CÓMO SE EVITA ESTA ENFERMEDAD

Esta bacteria muere por acción del calor en la cocción o la pasteurización. Por lo tanto algunas de las medidas de prevención son:



Cocinar bien las carnes, especialmente la carne picada (que no quede rosada ni jugosa por dentro). Tomar lácteos pasteurizados. Lavar muy bien verduras y frutas crudas.



Evitar la contaminación de los alimentos o la transmisión directa entre personas lavándose las manos luego de ir al baño o al tocar carnes crudas. También es importante que los niños se laven las manos luego de ir al baño o tocar animales.



Es importante tomar agua potable y controlar que el agua de las piletas recreacionales de todo tipo esté limpia y con adecuada cantidad de cloro. No bañarse en ríos contaminados.



Evitar que las carnes crudas estén en contacto o que sus jugos goteen sobre los alimentos cocidos, ya sea en la heladera o en las mesadas o a través de las tablas de cortar o cuchillos (no usar las mismas tablas o lavarlas bien luego de cada uso).

## Lucha contra el Síndrome Urémico Hemolítico (luSUH).

Es una asociación civil sin fines de lucro, cuyo objetivo principal es disminuir la incidencia del SUH en Argentina, ya que somos el país con más casos nuevos por año en el mundo. Esta ONG está integrada por familiares de pacientes, profesionales de la salud, investigadores y otros integrantes de la comunidad que comparten los objetivos de la asociación.

Presidente: Carlos Seijo.

Secretario: Cristina Ibarra.

Tesorero: Gabriel Lores Arnaiz.

Vocales titulares: Elsa C. Mercado y Marcelo Da Rocha.

Vocales suplentes: Adriana Bentancor y Marcela Pedroche.

Comisión Revisora de Cuentas: Marina Palermo e Isaac Socolovsky.

**luSUH** ( lucha contra el Síndrome Urémico Hemolítico)

Montevideo 665 piso 5 Of. 510 – 1019. Buenos Aires

e-mail: [info@lusuh.org.ar](mailto:info@lusuh.org.ar)

web: [www.lusuh.org.ar](http://www.lusuh.org.ar)

Tel/ Fax 4371-1438



## PROTEGEO DEL SUH



## LUCHA CONTRA EL SÍNDROME URÉMICO HEMOLÍTICO

### QUÉ ES EL SÍNDROME URÉMICO HEMOLÍTICO (SUH)?

Es una enfermedad que comienza con una diarrea generalmente con sangre, luego de ingerir alimentos o agua contaminados. La bacteria que lo causa produce una toxina la cual al cabo de unos días desarrolla insuficiencia renal y anemia que se manifiestan como disminución en el volumen de orina y palidez.

### QUIENES LO PUEDEN TENER.

Generalmente los niños menores de 5 años, aunque también pueden padecerlo niños mayores y en algunos casos adultos.