

## **TRIQUINOSIS**

La triquinosis es una infestación muscular ocasionada por nematodos parasitarios que contaminan las carnes comestibles.

### **¿Qué gusanos provocan la triquinosis?**

Esta enfermedad, que también recibe el nombre de triquinelosis, se debe a cinco especies de nematodos del género *Trichinella*. La especie más común, *Trichinella spiralis*, se da en todo el mundo en numerosos carnívoros de sangre caliente. Los portadores más comunes de la enfermedad son los cerdos y la fauna salvaje, incluidos los osos, jabalíes, verracos, morsas y pumas.

### **¿Cómo se propaga la enfermedad?**

Una vez que las larvas de las especies de *Trichinella* invaden el tejido muscular, se encierran en cápsulas protectoras denominadas quistes. Cuando un ser humano u otra especie animal comen carne que contenga estos quistes, las larvas que contienen son liberadas por los ácidos y enzimas del estómago. Las larvas se alojan en la mucosa intestinal. Hacia los dos días, se transforman en gusanos adultos y se aparean. Las hembras son de unos 3,5 mm de longitud y los machos de 1,5 mm, más o menos. En cuestión de una semana, las hembras liberan larvas que irrumpen en el torrente sanguíneo y en el sistema linfático, desde donde se distribuyen a los músculos. En el tejido muscular elaboran los quistes, en cuya tarea invierten de 4 a 5 semanas. Las larvas encerradas en los quistes permanecen viables durante meses o años.

### **Síntomas**

El periodo de incubación de la enfermedad es normalmente de 2 a 7 días. Al principio, tal vez no haya síntomas, o es posible que sean muy leves, entre ellos fiebre, diarrea, dolores abdominales y vómito. La etapa inicial dura de 1 a 6 semanas. Esta etapa coincide parcialmente con la segunda, que comienza al final de la primera semana y continúa durante unas 6 semanas. Los síntomas de la segunda etapa incluyen fiebre, dolores musculares, abotagamiento del rostro, sobre todo en torno a los ojos, conjuntivitis (inflamación de las conjuntivas oculares) y erupción cutánea. Si las larvas invaden el corazón, los pulmones o el sistema nervioso central, pueden plantear un peligro mortal. En la tercera etapa es cuando las larvas elaboran los quistes protectores. Los síntomas consisten en dolores musculares y debilidad física que pueden durar meses antes de desaparecer gradualmente.

### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

## **Tratamiento**

Se pueden usar medicamentos para tratar infecciones en los intestinos, aunque la infección leve generalmente no necesita tratamiento. Los analgésicos pueden ayudar a aliviar el dolor muscular después de que las larvas han invadido los músculos.

## **Expectativas (pronóstico)**

La mayoría de las personas con triquinosis no presentan síntomas y la infección desaparece por sí sola. Las infecciones más graves pueden ser difíciles de tratar, especialmente si involucran a los pulmones, el corazón o el cerebro.

## **Medidas preventivas**

Para prevenir la triquinosis no basta con ahumar, curtir y poner en conserva las carnes. La única manera de impedir la triquinosis es cocinar esas carnes completamente antes de comerlas, hasta que su interior adquiera color gris, en vez de rosáceo. Esto significa que debe cocinarse a una temperatura de por lo menos 66 °C. También puede resultar eficaz guardar la carne en un frigorífico a -8 °C durante dos o tres días.

Asimismo, se recomendarían las siguientes pautas generales de alimentación:

- Comer principalmente una dieta alta en fibra, principalmente de verduras crudas y granos enteros.
- Beber sólo agua filtrada o destilada.
- Evitar el café, el alcohol y los alimentos refinados.
- Evitar todos los productos lácteos y azúcares, ya que estos proporcionan energía a los parásitos.
- Se deben incluir alimentos antiparasitarios en su dieta: Ajo crudo, Piña (contiene bromelina, una enzima digestiva que puede ayudar a eliminar ciertos parásitos )

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

## Tratamiento natural

### Complementos alimenticios

#### **VitProbio® (Nutrinat Evolution), que contiene:**

- Complejo B: para prevenir la anemia parasitaria.
- Vitamina C: mejora la función inmune.
- Zinc: promueve la curación.
- Bromelina: enzima digestiva que ayuda a eliminar los parásitos.
- Probióticos: para restaurar la flora intestinal.

**Citrobiotic® (líquido o comprimidos) (Sanitas):** El extracto de semilla de pomelo presenta propiedades antimicrobianas frente a un gran número variedad de bacterias, virus, hongos y parásitos.

**Sacardi™ (Saccharomyces boulardii) (HealthAid):** Levadura probiotica que promueven la salud intestinal y previenen las infecciones.

**L-Glutamina 500 mg (HealthAid):** La L-Glutamina ayuda a restaurar la pared del intestino, tratando numerosos problemas relacionados con el mismo, como el síndrome del intestino goteante, que supone una hiperpermeabilidad de la pared del intestino que podría permitir el paso de sustancias potencialmente negativas, alergias alimentarias, infecciones de parásitos intestinales o soporte inmunológico entre otros.

**Cúrcuma Curisol® (Nutrinat Evolution):** Presentan propiedades antiparasitarias.

**Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution)/Omega 3 PurPlant (Ihlevital):** Ayudan a lubricar el intestino irritado.

**Aceite de semilla de calabaza 1.000 mg (HealthAid):** Por su contenido en cucurbitina, tiene propiedades antiparasitarias.

**Astrágalo, Sauco y Ajo Complex (Terranova)** asocia plantas que estimulan el sistema inmune.