

Lo que debes saber sobre la **CIGUATERA**

La ciguatera es una intoxicación alimentaria que se produce al consumir ciertos peces que viven cerca de los arrecifes de coral. Estos peces pueden contener una toxina llamada *ciguatoxina*, la cual se acumula en sus tejidos tras alimentarse de un alga microscópica llamada *Gambierdiscus toxicus*. Por esta razón, no se recomienda consumir peces provenientes de aguas profundas cercanas a los arrecifes coralinos.

Algunas especies comúnmente asociadas a casos de ciguatera son: mero, negrita, sierra, mero pinto, picúa, pargo, pámpano, capitán, jurel y cubera.

SÍNTOMAS

- Los síntomas principales que se presentan son: **dolor abdominal, náuseas, vómitos y diarreas**.
- Pueden estar acompañados o no de **síntomas cardiovasculares** (cambios en el pulso y la presión, taquicardia, bradicardia, arritmia) y **síntomas neurológicos** (inversión de temperatura [frío es caliente y caliente es frío], hormigueo, adormecimiento de las manos o pies, dolor en los dientes o sensación de debilidad).

PERIODO DE INCUBACIÓN

- El periodo de incubación es variable ya que los síntomas pueden aparecer tan rápidos como en varios minutos o hasta 30 horas después de haber ingerido el pescado contaminado con las toxinas.
- La ciguatera no tiene cura y sus síntomas usualmente terminan en días o semanas, pero podrían persistir por meses o hasta años.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA CIGUATERA?

La mejor forma de prevenir la ciguatera es teniendo cuidado con el tipo de pescado que consumimos. Aquí algunas recomendaciones:

- Evita consumir pescados como la **picúa**, el **medregal** y el **jurel negro**.
- Evita también los peces carnívoros grandes, como el **mero, pargo, capitán, jurel y sierra**, ya que tienen más riesgo de contener la toxina.
- Consume pescados pequeños, enteros y que quepan en un plato.
- Elige pescados que **pesen menos de seis libras**.
- **No consumas el hígado ni otros órganos internos del pescado**, ya que ahí se concentra más cantidad de toxina.



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA CIGUATERA?

El diagnóstico de la ciguatera se basa principalmente en los síntomas que presenta la persona y en su historial reciente de consumo de alimentos, especialmente pescado.

Es importante recopilar información como:

- Qué tipo de pescado se consumió
- Qué partes se comieron y en qué cantidad
- Cómo fue manejado el pescado después de ser capturado
- Qué síntomas aparecieron y cuánto tiempo pasó entre el consumo y su aparición
- Si hay otras personas que también se enfermaron tras comer el mismo alimento

Además, en algunos casos se puede analizar una muestra del pescado consumido en un laboratorio para confirmar si contiene la toxina responsable de la ciguatera.

TRATAMIENTO

Actualmente no hay un antídoto para la ciguatera. El tratamiento busca aliviar los síntomas y debe ser indicado por su médico.

¿QUÉ HACER SI SOSPECHAS TENER CIGUATERA?

- **Busca atención médica de inmediato** y menciona que has consumido pescado recientemente. Esto ayudará a guiar el diagnóstico y el tratamiento adecuado.
- **Informa la cantidad de pescado consumido** y la fecha en que comenzaron los síntomas.
- **Anota el tipo de pescado y el lugar donde fue adquirido o consumido.**
- **Si es posible, conserva una muestra del pescado** que causó la intoxicación. Esto puede ser útil para análisis de laboratorio.



Seguridad
de los **Alimentos**

Para información sobre organismos que causan enfermedades infecciosas o información de seguridad de alimentos, visita:

www.salud.pr.gov/seguridad_alimentos.



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO