



# Cuide sus alimentos ante la caída de ceniza volcánica

Ceniza puede generar problemas gastrointestinales

17 MAR 2015 Salud



La ceniza puede provocar quebrantos en la salud de las personas, por eso debemos mantener una adecuada limpieza en los sitios en donde trabajamos y vivimos para que los alimentos no se contaminen (foto Archivo ODI).

La **ceniza volcánica** es un agente abrasivo e irritante que **puede producir problemas respiratorios, irritación en la garganta, piel y ojos, además de conjuntivitis, alergias y exacerbación de procesos inflamatorios.** Además, el consumo de agua o alimentos contaminados con ceniza puede generar **problemas gastrointestinales en personas sensibles.**

Así lo informó la **M.Sc. Patricia Sedó Masís, nutricionista-gerontóloga de la [Escuela de Nutrición](#)** de la Universidad de Costa Rica (UCR), quien ante la actividad que presenta actualmente el volcán Turrialba advierte que **la ceniza** que expulsa este coloso **puede depositarse en cultivos y alimentos,** por lo que debemos de tomar precauciones.

Según indica la experta, el **exceso de sustancias contaminantes puede producir intoxicaciones en grupos vulnerables como lo son niños y niñas, mujeres embarazadas, personas adultas mayores o personas enfermas**, ya que la composición química de la ceniza se caracteriza por la presencia de minerales como azufre, cobre, zinc, flúor, aluminio, plomo, arsénico, cristales de sílice y componentes del vidrio.

**“Para efectos de la salud humana, las personas que viven en áreas cercanas al volcán respiran las partículas más grandes de ceniza, las cuales quedan en nariz y garganta, mientras que en las regiones lejanas como el Valle Central se respiran las partículas más finas que penetran en los pulmones”,** comentó la M.Sc. Sedó Masís.

La caída de ceniza volcánica también genera un impacto importante en la morbilidad y mortalidad de la fauna silvestre, animales domésticos y ganado.



Al momento de comer se aconseja hacerlo en espacios cerrados y no a la intemperie, asimismo no hay que mantener comidas ya listas al descubierto para evitar que se contaminen (foto Archivo ODI).

---

# Recomendaciones

Debido a que se espera que la [actividad del volcán Turrialba](#) continúe, la M.Sc. Sedó Masís brindó algunos consejos para el manejo de alimentos y agua:

1. **Las fuentes superficiales de agua para consumo humano deben cubrirse para evitar la contaminación.** Además, en caso de detectar ceniza o sabores ácidos se debe contactar al personal de salud y al Comité de Emergencias local, así como consultar si esa agua es apta para consumo humano.
2. Si las personas sienten excesiva irritación de boca, garganta y dolor gástrico, y sospecha que estos síntomas son por alimentos o agua expuestos a la ceniza entonces debe acudir al servicio de salud.
3. En la casa, y en especial la cocina, se deben **recoger los residuos de polvo.** La ceniza seca se retira más fácilmente y se deben eliminar alfombras o trapos innecesarios que contribuyan a atraer la contaminación.
4. Se deben **consumir los alimentos en lugares bajo techo** para evitar que caigan partículas de ceniza y los contamine. Los alimentos preparados deben mantenerse cubiertos.
5. **No se deben utilizar ventiladores en la cocina ni sacudir con el uso de plumeros o limpiones,** ya que con esta práctica se esparce rápidamente la ceniza por todo el espacio.
6. Siempre **se recomienda el lavado de las manos y de alimentos crudos como frutas y verduras.** Procurar mantener la limpieza de los equipos de cocina y utensilios antes de cocinar o manipular cualquier alimento.
7. **En superficies húmedas o grasosas la ceniza queda fácilmente adherida,** por eso utilice toallas limpias para eliminar la ceniza de la cocina.
8. Si la **ceniza permanece en el ambiente se deben mantener cerradas las ventanas y protegidas las puertas con cintas adhesivas o trapos húmedos.**

[Kátheryn Salazar Zeledón](#)

[KATHERYN.SALAZAR@ucr.ac.cr](mailto:KATHERYN.SALAZAR@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [ceniza](#), [alimentos](#), [contaminacion](#), [turrialba](#), [volcan](#), [erupcion](#), [salud](#).