



El Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey — Sirviendo a NJ desde 1983

COMUNICADO DE PRENSA

Para publicación inmediata
20 de noviembre de 2025

Seguridad al Servir Esta Temporada: Consejos de Seguridad Alimentaria y de Vacaciones que Debes Conocer

La temporada de fiestas está llena de familia, comida y diversión, pero también puede traer peligros inesperados. Desde enfermedades transmitidas por los alimentos (también conocidas como intoxicación alimentaria) hasta peligros ocultos en el hogar, el Centro de Control de Envenenamientos de Nueva Jersey recuerda a las familias tomar precauciones sencillas para mantener a sus seres queridos saludables y seguros durante las celebraciones.

“La preparación de la comida navideña puede ser estresante y pueden ocurrir errores,” dice Diane Calello, directora ejecutiva médico del [Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey](#) en la [Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey](#). “Desde descongelar tu pavo hasta guardar las sobras, las pequeñas acciones marcan una gran diferencia para prevenir enfermedades.”

La seguridad alimentaria sigue siendo una preocupación principal durante las reuniones navideñas. Los errores comunes incluyen cocinar poco el pavo, dejar la comida fuera demasiado tiempo a temperatura ambiente, la contaminación cruzada y no tener en cuenta las alergias alimentarias de los invitados. Sigue estos pasos:

- Limpie, Separe, Cocine, Refrigere: Lávese las manos y las superficies, mantenga las carnes crudas, aves y mariscos separados de otros alimentos para evitar la contaminación cruzada, cocine a temperaturas internas seguras y refrigere rápidamente.
- Evita la zona de peligro: Nunca dejes alimentos perecederos fuera por más de dos horas. Evita la zona de peligro: Nunca dejes alimentos perecederos fuera por más de dos horas. Es vital preservar la temperatura correcta de los alimentos tanto calientes como fríos.
- Maneja el pavo de manera segura: Deja que el pavo se descongele completamente, no enjuagues el pavo crudo, cocina el relleno por separado hasta alcanzar una temperatura interna segura de 165°F y usa un termómetro de alimentos para asegurarte de que los alimentos alcancen temperaturas de cocción segura.
- Almacene las sobras correctamente: refrigere las sobras dentro de las dos horas posteriores a la cocción o al servir y recaliente la comida a al menos 165 °F.

Todos están en riesgo de intoxicación alimentaria, pero los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con sistemas inmunitarios debilitados tienen más probabilidades de enfermarse al consumir alimentos contaminados con bacterias y otros gérmenes.

“Más allá de la cocina, acechan peligros ocultos en las casas de vacaciones,” dice Bruce Ruck, director gerente del [Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey](#) en la [Escuela de Medicina de Rutgers New Jersey](#). “Artículos como cuentas de agua, pilas de botón y productos con nicotina pueden causar daños graves si se ingieren. Las mascotas y los niños son curiosos: mantén los productos peligrosos fuera de su alcance y a la vista.”

Si te sientes mal, evita la cocina. Cualquier persona enferma con una enfermedad respiratoria como un resfriado, la gripe, RSV o COVID-19 no debe preparar, cocinar ni servir alimentos. Los gérmenes de las personas enfermas pueden transmitirse a los alimentos y bebidas, aumentando el riesgo de que otros se enfermen.

Si cree que alguien entró en contacto con algo peligroso, comuníquese de inmediato con el Centro de Control de Envenenamiento de New Jersey para obtener asesoramiento sobre tratamiento médico. Cualquiera puede pedir ayuda: niños, adolescentes y adultos. Los centros de control de intoxicaciones son un recurso médico tanto para el público como para los profesionales de la salud. Obtenga ayuda 24/7 — llame 1-800-222-1222 o [Chatee Aquí](#). Si alguien no respira, tiene dificultad para despertarse o tiene convulsiones, llame al 9-1-1.

Manténgase Conectado: [FB](#) | [X](#) | [Instagram](#) | [TikTok](#) | [YouTube](#) | [Website](#)

Disponible para Entrevistas con los Medios

Diane Calello, MD, Directora Ejecutiva y Médico, Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey en la Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey

Bruce Ruck, Pharm.D., Director Gerente, Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey en la Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey

Acerca del Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey / NJPIES, 1-800-222-1222

Fundado en 1983, el Sistema de Información y Educación sobre Envenenamientos de Nueva Jersey (NJPIES), conocido por el público como el Centro de Control de Envenenamientos de Nueva Jersey, es la principal defensa del estado contra lesiones y muertes por envenenamientos intencionales y no intencionales. Está designado como el centro regional de control de envenenamiento del estado por el Departamento de Salud de Nueva Jersey y la Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamientos. Es una división del Departamento de Medicina de Emergencia de la Escuela de Medicina de Rutgers New Jersey. NJPIES tiene un centro de vanguardia ubicado en Rutgers Health en Newark. NJPIES es financiado, en parte, por el Departamento de Salud de NJ, Hospitales de NJ y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

El personal de la línea directa (médicos, enfermeras registradas y farmacéuticos) proporcionan consultas gratuitas de telemedicina a través de servicios de línea directa (teléfono, mensajes de texto, chat) con respecto a emergencias por envenenamiento y proporciona información sobre prácticas de prevención de envenenamiento, interacciones medicamentosas y sobredosis, intoxicación alimentaria, exposiciones químicas ambientales, mordeduras y picaduras de animales/insectos, plantas y otras exposiciones al aire libre, monóxido de carbono y envenenamientos por plomo, y más. Los servicios de NJPIES son gratuitos, confidenciales/privados, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y la ayuda está disponible en cualquier idioma. Llame al 1-800-222-1222 o [chatee aquí](#).

Acerca de Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey

Fundada en 1954, Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey es la escuela de medicina más antigua del estado. Hoy es parte de Rutgers, la Universidad Estatal de Nueva Jersey y gradúa aproximadamente 170 médicos al año. Además de proporcionar el título de MD, la escuela ofrece títulos de MD/PhD, MD/MPH y MD/MBA a través de colaboraciones con otras instituciones de educación superior. Dedicada a la excelencia en educación, investigación, atención clínica y alcance comunitario, la escuela de medicina comprende 20 departamentos académicos y trabaja con varios socios de atención médica, incluido su principal hospital universitario, University Hospital. Su facultad está formada por numerosos científicos de renombre mundial y muchos de los "mejores médicos" de la región. Hogar de la clínica dirigida por estudiantes más antigua del país, la Escuela de Medicina de Nueva Jersey alberga más de 50 centros e institutos, incluido el Centro del Instituto de Investigación de Salud Pública, el Instituto Global de Tuberculosis y el Instituto Neurológico de Nueva Jersey. Para obtener más información, visite: njms.rutgers.edu.

###