



## NOTA INFORMATIVA

### CÓMO PREVENIR LAS INTOXICACIONES POR SETAS

Todos los años se producen cientos de intoxicaciones causadas por la ingestión de setas venenosas, algunas de ellas muy graves o incluso mortales. Desde el Centro Micológico de Navaleño ofrecemos algunas claves para evitar estos problemas.

#### RESUMEN

1. Las intoxicaciones siempre se producen por setas recogidas para **autoconsumo**.
2. Deben **conocerse las especies** que se recolectan.
3. Deben identificarse uno por uno **todos los ejemplares** recolectados.
4. Es conveniente guardar **fotos o muestras** de las setas antes de comerlas.
5. Debe acudirse a **urgencias al primer síntoma** de intoxicación.
6. La toxicidad de las setas puede manifestarse **días después** de comerlas.
7. Los **dichos populares** sobre setas tóxicas siempre son erróneos.

Dada la importancia del tema hemos desarrollado de forma más extensa estos siete puntos.



## CÓMO PREVENIR LAS INTOXICACIONES POR SETAS

Lo primero que hay que aclarar es que las intoxicaciones se producen casi siempre en setas recolectadas para el **consumo particular**. No hay noticias recientes de intoxicaciones causadas por consumir setas en establecimientos de hostelería, o adquiridas en comercios especializados.

Para las setas recogidas directamente en el campo por el consumidor lo más importante es **conocer las especies** que se recolectan. Hay muchas bayas venenosas, pero no causan intoxicaciones porque no solemos ir al campo a buscar bayas, sino a buscar moras o arándanos. Con las setas tenemos que hacer lo mismo, no deberíamos ir a buscar setas, sino a buscar níscalos, o boletus, o las setas que realmente conozcamos. Ante la más mínima duda en la identificación debemos desechar las setas.

Además de conocer las especies tenemos que asegurarnos de que hemos identificado correctamente todas las setas, **una por una**. Aunque no es frecuente, en un corro de setas pueden aparecer setas de distintas especies y con un aspecto parecido. Las amanitas blancas tóxicas pueden aparecer mezcladas con perrechicos, champiñones y otras setas comestibles blancas. La confusión es fácilmente evitable si se miran bien todas las setas, pero no si por un exceso de confianza sólo nos fijamos en el color del sombrero.

En caso de intoxicación es vital que los médicos conozcan cuanto antes la seta causante del problema. Si se tratan a tiempo las intoxicaciones por setas son curables, incluso aunque se hayan comido setas potencialmente mortales. Por eso si se va a urgencias se debe informar a los médicos de la especie que se creía que se estaba consumiendo y del lugar donde fue recogida. Si es posible se deben llevar muestras de las setas, o una foto. Por ello es aconsejable guardar unas **muestras o fotos** antes de consumir las setas.

Cada persona presenta una sensibilidad distinta a las sustancias tóxicas. Por ello ante la aparición de síntomas de intoxicación por setas debe acudir a **urgencias**, aunque sólo una persona de todas las que comieron presente síntomas. Los demás comensales pueden tardar más en desarrollar los síntomas, o incluso no desarrollarlos (por ejemplo porque al repartir el plato no les tocó ningún ejemplar de la seta tóxica).

Las intoxicaciones por setas pueden provocar los primeros síntomas poco después de la comida, en cuyo caso suele ser fácil asociar el problema a la ingesta de setas. Pero algunas setas provocan sus síntomas día después de su consumo. Por eso conviene **recordar si se han comido setas** en los quince días anteriores a cualquier posible síntoma.

Por último es muy importante **no hacer caso a los dichos populares** sobre la toxicidad de las setas. En el mejor de los casos sólo son válidos para comarcas muy concretas. Por ejemplo, dos de los más extendidos son que las setas que comen los animales son comestibles para el hombre, o que las setas tóxicas tienen mal sabor. Eso no es cierto, muchos animales comen la *Amanita phalloides*, que es mortal para el hombre, y que tiene un sabor muy agradable.