



Hoja Informativa

E. coli 0157:H7

¿Qué es la *Escherichia coli*?

La *Escherichia coli* son bacterias que normalmente viven en los intestinos de los seres humanos y animales. Existen varias cepas de esta bacteria y la mayoría de ellas son inofensivas. Sin embargo una cepa de *E. coli* en particular, la 0157: H7 causa enfermedades serias en las personas.

Síntomas

Los síntomas aparecen de 1 a 10 días después de la exposición, siendo más frecuente a los 2 a 4 días.

- Diarrea (algunas veces con sangre)
- Calambres abdominales
- Fiebre mínima o ausente

Complicaciones potenciales:

Síndrome Urémico Hemolítico

- El Síndrome Urémico Hemolítico (HUS por sus siglas en inglés) es una complicación seria de la infección por *E coli* 0157:H7.
- Este síndrome produce daño en los riñones y los vasos sanguíneos.

La mayoría de las personas con infecciones causadas por *E coli* 0157:H7 no desarrollan este síndrome, ya que el síndrome urémico es más frecuente en niños chicos y ancianos.

¿Cómo se contagia?

- Las personas se contagian por el ganado vacuno a través de carne cruda o mal cocinada, leche no pasteurizada o agua contaminada.
- También la infección se puede presentar al consumir verduras crudas o jugos no pasteurizados que han sido contaminados por estiércol o por carne cruda o sus jugos al cocinarlas.
- Las personas infectadas pueden transmitir la enfermedad a otras más, al no lavarse las manos apropiadamente después de ir al baño.

Diagnóstico y tratamiento

- El diagnóstico de la *Escherichia coli* 0157:H7 se hace al analizar el excremento de los enfermos con un examen especial
- La diarrea regularmente se desaparece a los pocos días sin tratamiento médico. No es recomendable

tomar tratamiento anti-diarreico. Se recomienda beber abundantes líquidos para prevenir la deshidratación.

- No se recomienda el uso de antibióticos para el tratamiento de esta infección ya que el tomarlos puede aumentar el riesgo de adquirir el Síndrome Urémico Hemolítico (HUS por sus siglas en inglés).

Prevención

- La carne molida o para hamburguesa debe de cocinarse completamente.
- La carne cruda debe separarse de los alimentos crudos y listos para el consumo humano. Nunca coloque los alimentos cocidos o listos para el consumo humano en superficies sin lavar donde puso previamente alimentos crudos.
- No ponga los alimentos ya cocinados, la carne molida u otras comidas listas para el consumo en superficies sucias donde colocó la carne cruda.
- Todas las superficies que tocan la carne cruda deberán lavarse (como las manos o utensilios de cocina) con agua caliente y jabón.
- Nunca consuma las hamburguesas que no hayan sido cocinadas correctamente (centro rosado).
- Lave frutas y vegetales completamente bajo el chorro del agua especialmente si ya no se van a cocinar.
- Practique buenos hábitos al lavarse las manos usando agua tibia y jabón después de tocar la carne cruda, de utilizar el excusado o ayudar a un niño a usarlo, después de cambiarle los pañales a los niños o antes de preparar alimentos y antes de comer.
- Enseñe a sus niños buenas técnicas para lavarse las manos.
- Consuma únicamente productos pasteurizados tales como leche, jugo y cidra.
- Las personas que padecen de diarrea deben de evitar nadar en piscinas (albercas) públicas o lagos, compartir la tina de baño con otros o preparar alimentos para otras personas.

Reporte estos casos al Departamento de Salud Pública llamando al 915-771-5810

