



***Escherichia coli* 0157:H7** ***E. COLI* 0157:H7**

¿Qué es *E. COLI* 0157:H7?

E. coli es una bacteria que normalmente habita en los intestinos de seres humanos y animales. Aún cuando la mayoría de estas bacterias son inofensivas, muchas de ellas producen toxinas que causan enfermedades. Algunas cepas de *E. coli*, incluyendo *E. coli* 0157:H7 producen las toxinas Shiga llamada, por sus siglas en inglés, STEC. La STEC más conocida en Norteamérica es *E. coli* 0157:H7 que produce diarrea y causa severos daños a los riñones.

¿Quiénes se infectan con *E. coli* 0157:H7?

Cualquier persona puede infectarse con la *E. coli* 0157:H7, pero son los niños y los ancianos los que están propensos a desarrollar complicaciones.

¿Cuáles son los síntomas por infección con *E. coli* 0157:H7?

Los síntomas generalmente aparecen entre el tercer y cuarto día después de la exposición, pero puede ser de un día o tan largo como 10 días. Se ha identificado que las personas desarrollan diarrea (puede ser con sangre), dolores abdominales severos y vomito. Puede o no haber fiebre presente. Algunas personas infectadas pueden tener una diarrea ligera o no presentar síntoma alguno. En otras personas, particularmente en niños menores de 5 años, la infección causa una complicación llamada síndrome hemolítico urémico (HUS). Este síndrome destruye los glóbulos rojos en la sangre y puede causar fallas renales. La mayoría de las personas con HUS se recuperan completamente con tratamiento médico, pero puede ser fatal.

¿Cómo se propaga la *E. coli* 0157:H7?

La enfermedad se adquiere a través de los alimentos y bebiendo agua contaminada con la bacteria. La bacteria se puede encontrar en los intestinos del ganado, que contamina la carne en el proceso de matanza. El comer carne cruda o semi cruda (especialmente carne molida) es una manera común de infectarse. La infección también puede ocurrir cuando los utensilios y superficies se contaminan por el contacto con carne cruda y son utilizados posteriormente, sin ser lavados, en la preparación de otros alimentos crudos. Este proceso es conocido como contaminación cruzada. Además, los vegetales, frutas, leche y jugos no pasteurizados pueden contaminarse. La transmisión de persona a persona puede ocurrir si una persona infectada no se lava las manos después de utilizar el baño.

¿Cómo se puede tratar la infección con *E. coli* 0157:H7?

La mayoría de las personas se alivian sin tratamiento dentro de un período de 5 a 7 días. Las personas con diarrea con sangrado deben consultar a un médico para tratamiento. Las personas a las que se sospecha infectadas con *E. coli* 0157:H7 no deben tomar antibióticos ni medicamentos como Imodium ya que podrían aumentar el riesgo de HUS. Se recomienda tomar mucho líquido para evitar la deshidratación y mantener a su médico informado sobre cualquier cambio en su condición.



¿Cómo se puede prevenir la infección con *E.coli* 0157:H7?

- La manera más simple e importante para prevenir la propagación es un cuidadoso lavado de las manos después de usar el baño, antes de preparar los alimentos, después de manipular carne cruda, después de la preparación de alimentos y después de manipular animales o sus heces.
- Lavado cuidadoso de las frutas y vegetales antes de comerlas.
- Cocinar completamente todos los alimentos derivados de animales, especialmente la carne molida. Utilice un termómetro para asegurarse que la temperatura interna de cocido es correcta. La temperatura correcta es de 160 grados Fahrenheit para la carne de res y cerdo, y de 185 grados para las aves.
- Consuma solamente leche, jugos y productos lácteos pasteurizados.
- Refrigere los alimentos tan pronto como sea posible; no los mantenga a temperatura ambiente más de lo necesario.
- Lave las tablillas de picar, utensilios y los mostradores donde se preparan los alimentos con agua y jabón al terminar para prevenir la contaminación cruzada. Nunca permita que la carne cruda o sus jugos entren en contacto con la carne cocida o con ningún otro alimento, crudo o cocido.
- Evite ingerir agua al nadar o jugar en piscinas, lagos o corrientes de agua.