

# Campylobacter

## ¿Qué es la *Campylobacter*?

La *Campylobacter* es una bacteria que puede enfermar a las personas y los animales. Afecta el estómago y los intestinos, y es una de las principales causantes de las enfermedades transmitidas por alimentos en todo el mundo.

## ¿Cuáles son los síntomas de la *Campylobacter*?

Los síntomas comienzan entre 1 y 10 días (en general, de 2 a 5 días) después de ingerir la bacteria y generalmente duran una semana. Algunas personas infectadas pueden no presentar síntomas; sin embargo, igualmente pueden transmitir la enfermedad. Entre los síntomas, se incluyen los siguientes:

- Diarrea (a veces con sangre)
- Fiebre
- Dolor de estómago
- Náuseas (en ocasiones, con vómitos)
- Cansancio
- Deshidratación provocada por la diarrea o los vómitos

## ¿Cuál es el tratamiento para la *Campylobacter*?

- La mayoría de los síntomas desaparecen por sí solos al cabo de 3 a 10 días.
- Las personas enfermas deben beber más líquido mientras dure la diarrea para evitar la deshidratación.
- Si los síntomas persisten o son graves, consulte a su proveedor de atención médica.

## ¿Cómo se contrae la *Campylobacter*?

Las personas se contagian la bacteria al ingerir o comer algo infectado. La bacteria *Campylobacter* generalmente se transmite de la siguiente forma:

- Al comer carnes crudas o poco cocidas (especialmente, aves) y leche sin pasteurizar (cruda).
- Las carnes crudas y sus jugos pueden transmitir la bacteria si entran en contacto con alimentos listos para comer (ensaladas, panes, quesos, etc.), superficies y utensilios para la preparación de alimentos (tablas de cortar, platos, cuchillos, etc.) o las manos.
- Las personas que se enferman por la *Campylobacter* tendrán la bacteria en las heces (caca). Si las personas no se lavan las manos después de usar el baño o de cambiar pañales y luego tocan alimentos u objetos que otras personas se llevarán a la boca (como juguetes), pueden contagiar la enfermedad a otras personas.



- Las mascotas, como cachorros de perros y gatos, también pueden infectarse y pueden transmitir la enfermedad a través de la caca.
- La *Campylobacter* **NO** se transmite de persona a persona al toser, estornudar, compartir bebidas, abrazarse o besarse.

(over)



## ¿Cómo se previene el contagio de la *Campylobacter*?

- Cocine las carnes hasta que estén bien cocidas. La carne de ave está bien cocida cuando alcanza los 165 °F y sus jugos son claros.
- No tome leche sin pasteurizar (cruda).
- Lávese las manos con jabón y desinfecte superficies y utensilios para la preparación de alimentos (como tablas para cortar) después de tocar carnes crudas. Desinfecte los utensilios con una mezcla de 1 cucharadita de cloro sin fragancia diluido en un galón de agua.
- Lávese las manos después de manipular mascotas (u otros animales) o de limpiar los desechos de los animales. No deje que sus mascotas le laman el rostro.
- Lávese siempre las manos después de usar el baño. Es posible que tenga y transmita la bacteria incluso si no se siente enfermo.
- Lávese las manos y lave las manos de los niños después de cambiar pañales o de ayudarlos a usar el baño.



### Consejo de salud

Siga estos pasos para ayudar a sus hijos a mantenerse seguros:

- Lave, enjuague y desinfecte tablas de cortar, cuchillos, utensilios y superficies para la preparación de alimentos después de preparar carnes crudas.
- Lávese las manos con jabón y agua corriente tibia durante, al menos, 20 segundos después de preparar carnes crudas.
- Mantenga las carnes crudas separadas de otros alimentos.
- Guarde las carnes crudas en el estante inferior del refrigerador para que no goteen los jugos y contaminen otros alimentos.
- Use una tabla para cortar diferente para preparar carnes crudas. Las tablas para cortar de diferentes colores pueden ser de utilidad.
- Lave bien todas las frutas y verduras.

## Si cree tener *Campylobacter*:

- No prepare alimentos para otras personas.
- Si su trabajo conlleva manipular alimentos, cuidar niños pequeños o si trabaja en el ámbito de la atención médica, no vaya al trabajo y comuníquese con su proveedor de atención médica.
- Los niños que pudieran tener *Campylobacter* no deben ir a ámbitos de cuidado infantil, especialmente si tienen diarrea.



## ¿Por qué el Departamento de Salud investiga la *Campylobacter*?

- Los Departamentos de Salud locales investigan la *Campylobacter* en la comunidad. Lo hacen para llevar un registro de cuántas personas contraen la enfermedad y ayudar a prevenir que otras personas se enfermen.
- La mayoría de las personas que se enferman con *Campylobacter* son casos particulares. Sin embargo, en ocasiones hay brotes cuando dos o más personas se enferman por la misma causa. Los Departamentos de Salud controlan esta enfermedad para identificar y detener los brotes.
- Adams County Health Department forma parte de un sistema de control de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades que estudia lo que pone a las personas en riesgo de contraer la *Campylobacter*.