

# Escherichia coli (E. coli)

## ¿Qué es E. coli?

*Escherichia coli* (*E. coli*) es un grupo de bacterias. La mayoría de las cepas de *E. coli* son inocuas, pero ciertos tipos producen una toxina que puede enfermar. Estas bacterias se llaman *E. coli* productora de la toxina Shiga (STEC, por sus siglas en inglés) y causan síntomas que varían de leves a graves.

## ¿Cuáles son los síntomas de la infección de E. coli?

- Los síntomas comienzan entre 1 y 10 días (generalmente 3 o 4) después de ingerir la bacteria. Algunas personas infectadas no tienen síntomas, pero igual pueden contagiar la bacteria. Los síntomas incluyen:
  - diarrea súbita (a menudo se torna sanguinolenta a medida que la enfermedad avanza);
  - fuerte dolor de vientre;
  - fiebre y vómitos (ocasionalmente).
- Algunas personas, especialmente los niños pequeños, contraen una enfermedad potencialmente mortal llamada síndrome urémico hemolítico. Las personas con este síndrome deben ser hospitalizadas. La mayoría se recupera a las pocas semanas, si bien algunas pueden tener daños permanentes en los riñones u otros órganos, o incluso morir.



## ¿Cómo se contagia E. coli?

Para contraerla, la persona debe ingerir (tragar o comer) la bacteria *E. coli*. La toxina Shiga (STEC, por sus siglas en inglés) vive en el intestino de los animales rumiantes como vacas, cabras, ovejas y ciervos.



- *E. coli* se puede encontrar en varios alimentos incluyendo carnes crudas (especialmente la carne molida), leche sin pasteurizar, jugo sin pasteurizar, agua contaminada y frutas y verduras crudas (como los brotes).
- La carne cruda y los jugos de la carne cruda pueden diseminar la bacteria si tocan alimentos listos para comer (ensaladas, panes, quesos, etc.), superficies y utensilios donde se preparan alimentos (tablas de picar, platos, cuchillos, etc.) o las manos.
- Las personas que se infectan de *E. coli* tienen la bacteria en las heces (materia fecal). Si la gente no se lava bien las manos después de usar el retrete o de cambiar pañales, y luego manipula los alimentos que comerán otras personas u objetos que otras personas se pondrán en la boca (como juguetes), pueden contagiar la bacteria a otras personas.
  - *E. coli* **NO** se contagia de una persona a otra a través de la tos o los estornudos, ni al compartir bebidas, abrazarse o besarse.



(sigue)



## ¿Cuál es el tratamiento de la infección de *E. coli*?

- La mayoría de los síntomas desaparecen por sí solos a los pocos días.
- Generalmente no se recomienda el uso de antibióticos para tratar esta infección ya que no han demostrado acortar la duración de los síntomas y pueden hacer que la enfermedad se agrave en algunas personas.
- Si los síntomas persisten o son graves, acuda a un profesional de la salud.

## ¿Cómo se previene *E. coli*?

- Cocine las carnes hasta que estén bien cocidas y no queden jugos. La carne molida debe cocerse a un mínimo de 155 °F.
- Mantenga todas las carnes frías (por debajo de 41 °F) y no beba leche sin pasteurizar.
- Lave todas las frutas (incluyendo los melones) y verduras antes de prepararlas o ingerirlas.
- Después de preparar las carnes crudas, lave y desinfecte las superficies y los utensilios que use para preparar alimentos.
- Siempre lávese las manos después de manipular carnes crudas, después de usar el retrete, después de cambiar pañales, y antes de preparar alimentos.



## Proteja a los demás



Las personas infectadas con *E. coli* podrían tener la bacteria en las heces (materia fecal) aunque no tengan síntomas. Si otras personas ingieren esta bacteria, podrían enfermarse también. Si cree que tiene *E. coli*:

- No prepare comida para otras personas.
- Si en su trabajo prepara alimentos, está en contacto con niños o trabaja en un entorno de atención médica, **no** vaya a trabajar y acuda a un profesional de la salud.
- Los niños que podrían tener *E. coli* **no deben** ir a la guardería infantil (especialmente si tienen diarrea) y deben acudir a un profesional de la salud.

## ¿Por qué el departamento de salud investiga la *E. coli*?



- El departamento de salud local es responsable de investigar la *E. coli* en la comunidad. El departamento de salud lleva un registro de la cantidad de personas que contraen la enfermedad y toma medidas para limitar el número de personas expuestas.
- La mayoría de los casos de personas infectadas de *E. coli* son únicos y esporádicos. Sin embargo, algunas veces ocurren brotes, cuando dos personas o más se contagian de la misma fuente. El departamento de salud vigila los

casos de infección de *E. coli* para procurar identificar y detener los brotes de la enfermedad.

- El departamento de salud trabaja con las personas cuyo trabajo requiere que manipulen alimentos, estén en un entorno de cuidado de niños o que trabajen en la atención médica para determinar cuándo no es riesgoso que regresen a las tareas normales de su empleo. El departamento de salud también trabaja para determinar cuándo no es riesgoso que los niños con *E. coli* regresen a la guardería infantil.