

HOJA INFORMATIVA *Escherichia coli* patógena

¿Qué es la *E. coli* patógena?

La *E. coli* patógena es un tipo de bacteria que puede causar diarrea con sangre. Por lo general, ocurre en el verano. El término "O157:H7" significa un cierto tipo de *E. coli*. La mayoría de los tipos de *E. coli* son inofensivos y viven en el intestino, pero algunas *E. coli* (incluyendo O157:H7) pueden causar que se enferme.

¿Cómo se propaga la *E. coli*?

La *E. coli* se propaga por una persona que come o bebe alimentos o agua que contiene materia fecal de personas o animales infectados. La leche cruda, la sidra no pasteurizada u otros jugos, o la carne mal cocinada, especialmente la carne picada, también pueden contener la bacteria.

¿Quién se contagia de *E. coli* patógena?

Cualquiera puede contagiarse.

¿Cuáles son los síntomas de la *E. coli* patógena?

El síntoma principal es la diarrea, que puede parecer agua con sangre. Pueden ocurrir cólicos y escalofríos. Por lo general, no hay fiebre. En raras ocasiones, la infección puede hacer que los riñones dejen de funcionar, especialmente en niños pequeños.

¿Qué tan pronto aparecen los síntomas?

Los síntomas generalmente comienzan entre 3 y 4 días después de la exposición, pero pueden aparecer entre las 10 horas y los 10 días.

¿Qué debe hacer si cree que puede estar infectado?

Póngase en contacto con su médico. No vaya al trabajo o a la escuela y no prepare alimentos cuando tenga diarrea.

¿Puede ocurrir la infección con *E. coli* más de una vez?

Sí

¿Cómo se previene la infección por *E. coli*?

- No prepare alimentos para otros mientras tenga diarrea.
- Siempre lávese bien las manos con agua y jabón antes de comer y antes y después de preparar cualquier alimento, especialmente carne cruda.
- Lávese las manos después de ir al baño y después de cambiar los pañales. (Lave también las manos de los niños que usen pañales).
- Cuando atienda a una persona con diarrea, lávese las manos con abundante agua y jabón después de limpiar el baño, ayudar a la persona a usar el inodoro o cambiar pañales, ropa o sábanas sucias. Asegúrese de lavarles las manos también.
- Siempre refrigere la carne. Nunca deje carne cruda a temperatura ambiente.
- Evite que los alimentos que se van a consumir crudos, como las frutas y las verduras, estén en contacto con productos alimenticios procedentes de animales. (Lávelos bien, especialmente aquellos que no se cocinarán.)
- Nunca coma carne cruda. Si en un restaurante le sirven una hamburguesa u otro producto de carne molida mal cocida, devuélvala para que la cocinen más.
- Cocine bien la carne molida y las hamburguesas a una temperatura de 155 grados F durante al menos 15-16 segundos o hasta que los jugos salgan claros y la carne no se vea rosada.
- Lávese siempre las manos, tablas de cortar y utensilios al preparar carne cruda o de aves y otros elementos como frutas y verduras.
- Beba solo leche pasteurizada, jugo o sidra.
- Evite las prácticas sexuales que puedan permitir la transmisión fecal-oral. Se debe usar una protección de barrera de látex (preservativos) para prevenir la propagación de la *E. coli* patógena a parejas sexuales, así como otros patógenos.

¿Es necesario excluir a las personas infectadas de la escuela, del trabajo o de las guarderías?

Dado que la *E.coli patógena* se encuentra en las heces (materia fecal) y se disemina fácilmente, las personas con diarrea no deben ir a guarderías, a la escuela o al trabajo. En el caso de las personas que manipulan alimentos, de los trabajadores o asistentes de guarderías, o de los trabajadores de atención médica, debe considerarse un tratamiento. Estas personas deben tener dos cultivos de materia fecal negativos, tomados con un intervalo de al menos 24 horas y al menos 48 horas después de completar la toma de antibióticos (si se administraron) antes de volver al trabajo o a la guardería.