

Departamento de Salud Pública del Estado de Iowa

Hoja de Información LA CÓLERA

¿Qué es la cólera?

La cólera es una enfermedad provocada por las toxinas producidas por la bacteria *Vibrio cholerae* que ocasiona la diarrea aguda.

¿Quién está a riesgo?

Cualquier persona que ingesta alimentos o agua contaminados por la bacteria está a riesgo de enfermarse. Las personas que viajan a áreas donde las personas se enferman de la cólera, y las personas con sistemas inmunes débiles tienen mayor riesgo de enfermarse.

¿Cómo se transmite la cólera?

Vibrio cholerae usualmente se transmite a través de la ingestión de alimentos o agua contaminados (directa o indirectamente) por el excremento o vómito de las personas infectadas (e.g., via las aguas residuales) o via la ingestión de mariscos crudos o no cocidos lo suficientemente cosechados de aguas contaminadas.

¿Cuáles son los síntomas de la cólera?

La mayoría de las personas infectadas con la cólera desarrollan una enfermedad leve que solamente produce la diarrea. También las personas pueden desarrollar enfermedades más severas caracterizadas por diarreas acuosas y profusas, náuseas, vómitos y calambres de las piernas. Estos síntomas pueden ser más severos debido a la pérdida rápida de fluidos corporales, la deshidratación y shock en los más severos de los casos. Sin la terapia de rehidratación, la muerte puede ocurrir dentro de horas del inicio de la enfermedad severa si no se busca tratamiento. Con el tratamiento apropiado, el riesgo de una enfermedad fatal se reduce de manera significativa.

¿Cómo se diagnostica la cólera?

Muchas veces se diagnostica con aislar la bacteria en el excremento o con el análisis de laboratorio para la evidencia de infección por medio de un análisis de sangre.

¿Cuál es el tratamiento para la cólera?

Cuando la diarrea está presente el objetivo principal del tratamiento es reemplazar los fluidos perdidos a través de la diarrea. Además, su médico puede prescribir ciertos antibióticos.

¿Cómo se puede prevenir la cólera?

Aunque el riesgo de la infección de cólera es bajo en los Estados Unidos los viajeros a regiones costales y los que viajan a áreas donde la cólera típicamente se encuentra tienen mayor riesgo de enfermarse.

Recomendaciones generales:

- No comer pescado o mariscos crudos o que no se cocinan lo suficiente, incluyendo el ceviche.
- Siempre hay que lavarse las manos completamente con jabón y agua antes de comer o preparar los alimentos, después de ir al baño, y después de cambiar los pañales.
- Después de cambiar un pañal, lavar las manos del bebé y las suyas.

Departamento de Salud Pública del Estado de Iowa

- En una guardería, desechar las heces de una manera sanitaria.

Cuando viaja:

- “Hervirlo, cocinarlo, pelarlo o olvidarlo.”
- Solamente tomar agua embotellada o hervida, tomando en cuenta que el agua embotellada mineral es más segura que el agua sin gas.
- Pedir bebidas sin hielo al menos que el hielo se elabore de agua embotellada o hervida.
- Evitar paletas y otros hielos que se pudieran haber elaborado con agua contaminada.
- Comer alimentos que han sido cocidos completamente y que aun están calientes y echando vapor.
- Evitar las verduras crudas y las frutas que no se pueden pelar. Las verduras como la lechuga se contaminan fácilmente y es difícil lavarla bien.
- Pelar sus propias frutas o verduras crudas y no comer la piel.
- Evitar los alimentos y bebidas de los comerciantes en la calle.
- No traer cualquier alimento perecedero a los Estados Unidos.

Traducida del inglés al español.