

# Departamento de Salud Pública del Estado de Iowa

## Hoja de Información

### **E. coli**

#### **¿Qué es *E. coli* 0157:H7?**

*E. coli* 0157:H7 es una bacteria que puede ocasionar la diarrea sanguinolenta. Usualmente se presenta en el verano. La mayoría de los tipos de *E. coli* son inocuos y viven en el estómago pero *E. coli* 0157:H7 puede ocasionar que se enferme.

#### **¿Cómo se transmite *E. coli* 0157:H7?**

*E. coli* 0157:H7 se transmite por una persona que come o toma alimentos o agua que contiene excremento de personas o animales infectados. La leche no pasteurizada, carne que no se ha cocido adecuadamente, especialmente la carne molida, pueden contener la bacteria.

#### **¿Quién contrae *E. coli* 0157:H7?**

Cualquier persona puede infectarse.

#### **¿Cuáles son los síntomas de *E. coli* 0157:H7?**

El síntoma principal es la diarrea, la cual puede parecer como agua sangrienta. Se pueden presentar calambres estomacales y escalofríos. Usualmente no hay ninguna fiebre. Raras veces, la infección puede ocasionar que los riñones dejen de funcionar, especialmente en los niños.

#### **¿Qué tan pronto aparecen los síntomas?**

Los síntomas usualmente se presentan 3-4 días después de la exposición pero el tiempo de incubación puede variar de 2-8 días.

#### **¿Qué debe hacer si piensa que está infectada?**

Contactar a su médico. No ir al trabajo o la escuela y no preparar alimentos mientras esté presente la diarrea.

#### **¿Puede ocurrir más de una vez la infección con *E. coli* 0157:H7?**

Sí.

#### **¿Cómo se previene la infección con *E. coli* 0157:H7?**

- No preparar alimentos para nadie si tiene diarrea.
- Siempre lavarse las manos completamente con jabón y agua antes de comer y antes y después de preparar cualquier alimento, especialmente la carne cruda.
- Lavarse las manos después de ir al baño y después de cambiar pañales. (Hay que lavar las manos del bebé también.)
- Cuando cuida a alguien con la diarrea, lavarse las manos con suficiente jabón y agua después de limpiar el baño, ayudar a la persona ir al baño, o cambiar pañales, ropa manchada o sábanas manchadas. Asegurarse lavar las manos de la persona que cuida también.
- Siempre refrigerar la carne. Nunca dejar la carne cruda a la temperatura ambiental.
- Prevenir que los alimentos que se van a comer crudos, tales como las frutas y verduras, no tengan contacto con los productos alimenticios de los animales. (Lavar completamente, especialmente los que no se van a cocinar.)
- Nunca comer la carne cruda. Si le sirven una hamburguesa u otro producto de carne molida que no se ha cocido suficientemente en un restaurante, regresarla para mayor cocción.

## Departamento de Salud Pública del Estado de Iowa

- Cocinar toda la carne molida completamente – hasta una temperatura de 155 grados Fahrenheit (68.5 centígrados) por un mínimo de 15 – 16 jugos o hasta que los jugos sean transparentes y nada de carne rosita es visible.
- Siempre lavarse las manos, tablas para cortar y utensilios entre preparar la carne o carne de aves cruda y otras cosas como las frutas y verduras.
- Tomar solamente leche, pasteurizada, jugo o sidra.
- Evitar las prácticas sexuales que pueden permitir la transmisión fecal-oral. Protección con barreras de látex (condones) se debe utilizar para prevenir la transmisión de *E. coli* 0157:H7.

Traducida del inglés al español.