

# Campylobacteriosis

## ¿Qué es la campylobacteriosis?

La campylobacteriosis es una enfermedad infecciosa de gente y animales, ocasionada por bacterias del genero *Campylobacter*. Esta enfermedad afecta el estomago y los intestinos.

## ¿Cómo contraigo la campylobacteriosis?

Para ser infectado, debe ingerir (tragar o comer) la bacteria *Campylobacter*. La campylobacteriosis suele ser transmitida de las siguientes maneras:

- El *Campylobacter* se puede encontrar en carnes crudas (sobre todo en carne de pollo crudo), en leche no pasteurizada, o en agua no purificada.
- La bacteria se puede transmitir de carne cruda y sus jugos si éstos tocan comidas ya preparadas (ensaladas, pan, queso, etc.) o si tienen contacto con la superficie donde se prepara la comida, los utensilios (tabla de cortar, platos, cuchillos, etc.) o las manos.
- Las personas infectadas con la campylobacteriosis tienen la bacteria en la materia fecal. Una persona puede transmitir la bacteria a otros si no se lava bien las manos después de usar el excusado o cambiar un pañal, y luego toca comida u objetos (juguetes) que otros se llevan a la boca.
- La campylobacteriosis **NO** se transmite de una persona a otra por medio de la tos o estornudo, ni si comparte bebidas, ni con besos o abrazos.
- Mascotas, principalmente los perros y gatos pequeños, pueden ser infectados y pueden transmitir la bacteria a las personas en sus excrementos.

## Los Síntomas

Los síntomas suelen comenzar 1-10 días (generalmente 2-5 días) después de ingerir la bacteria, y duran típicamente una semana. Algunas personas no presentan síntomas pero pueden transmitir la enfermedad. Los síntomas incluyen:

- Diarrea (puede ser sangrienta)
- Fiebre
- Deshidratación (debido a la diarrea)
- Dolor abdominal y calambres
- Nausea, a veces con vómitos
- Fatiga o postración



### Pasos para lavarse las manos:

1. Use jabón y agua tibia de la llave.
2. Frótese las manos 20 segundos o más – use un cepillo para las uñas.
3. Lave todas las superficies:
  - Entre los dedos
  - Debajo de las uñas
  - El dorso de las manos
  - Las muñecas
4. Enjuáguese bien las manos y séquelas en una toalla limpia de papel.

(continuación al reverso)



Once oficinas sirven a los residentes de los Condados de Adams, Arapahoe y Douglas  
Administración: 6162 S. Willow Drive, Suite 100 • Greenwood Village, Colorado 80111  
Teléfono: 303-220-9200 • Fax: 303-220-9208 • Sitio de Internet: [www.tchd.org](http://www.tchd.org)

Los servicios del Departamento de Salud Tri-County se proporcionan sin consideración de raza, color de la piel, género, religión, origen nacional o discapacidad.

TCHD: EPC/DC-02S (9/10)

# ***Campylobacteriosis (continuación)***

---

## **La Prevención**

- Cocine bien las carnes. La carne de pollo esta lista para comer cuando el interior se ha cocinado a 165°F; la pechuga y el muslo han dejado de estar rosados y los jugos salen claros.
- Nunca tome leche no pasteurizada.
- Mantenga fría (41°F o menos) las carnes crudas antes de cocinar y nunca deje en mostradores, fregadero, o otros lugares; deshiélelo solamente en el refrigerado o en las microondas.
- Limpie cuidadosamente todos los utensilios, los tableros de cortar, la parte superior de los mostradores, y sus manos con jabón y agua caliente después de preparar carne cruda.
- Siempre lávese las manos con jabón y agua caliente después de usar el excusado,
- Lávese sus manos y las del niño después de cambiar un pañal o ayudar a un niño que use el excusado.
- Lávese sus manos bien después de mimar mascotas u otros animales o entrar en contacto con las heces.

## **El tratamiento de la campylobacteriosis**

La mayoría de los síntomas desaparecerán en 3-10 días. Si siguen los síntomas o si son graves, póngase en contacto con su medico.

### ***Si cree que tiene la campylobacteriosis:***

- No prepare comida para otros.
- Si su trabajo requiere que toque comida o trabaje con niños, o si su trabajo es en un sitio medico, no vaya a trabajar y póngase en contacto con su medico.
- Si sospecha que un niño tenga la campylobacteriosis, él no debe ir a la guardería, sobre todo si tiene diarrea.