

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 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 (deposiciones). 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, animales domésticos, y aves silvestres pueden ser infectados y pueden transmitir la bacteria en las heces. Algunas personas han adquirido su infección de contacto con las heces infectadas de un perro o gato enfermo.

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



Pasos para lavarse las manos:

1. Use jabón y agua tibia corriente.
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 otro lado)

Campylobacteriosis (continuación)

La Prevención

- Cocine bien las carnes. La carne de pollo es 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.
- 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.
- Nunca tome leche no pasteurizada.
- Siempre lávese las manos con jabón y agua caliente después de usar el excusado,
- Lávese sus manos y los del niño después de cambiar un pañal o ayudar a 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 médico.

Si piensa que tener la campylobacteriosis:

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