

E. coli O157:H7

¿Qué es *E. coli* O157:H7?

E. coli O157:H7 es una bacteria que causa una enfermedad. Los niños pequeños corren el riesgo de contraer SHU (síndrome hemolítico-urémico) y los adultos de contraer PTT pos-diarrea (pupura trombocitopénica). Ambos SHU y PTT pueden ser mortales.

¿Cómo contraigo la *E. coli* O157:H7?

Para ser infectado, debe ingerir (tragar o comer) la bacteria *E. coli* O157:H7. La *E. coli* O157:H7 suele ser transmitida de las siguientes maneras:

- La *E. coli* O157:H7 se encuentra en comidas sin cocer (sobre todo en carne de res molida), en jugos o leche y en agua contaminada.
- La bacteria se puede transmitir de carne cruda y sus jugos si éstos tocan comidas preparadas (ensaladas, pan, queso, etc.) y 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 *E. coli* O157:H7 tienen la bacteria en la material fecal (deposiciones). Una persona puede transmitir la bacteria a otros si no se lava bien las manos después de usar el excusado o de cambiar un pañal, y luego toca comida u objetos (juguetes) que otros se llevan a la boca.
- La *E. coli* O157:H7 **NO** se transmite de una persona a otra por medio de la tos o estornudo, ni si comparte bebidas, ni con besos o abrazos.

Los Síntomas

Los síntomas suelen comenzar 3-4 días después de ingerir la bacteria. Algunas personas no presentan síntomas pero pueden transmitir la enfermedad. Los síntomas incluyen:

- Diarrea repentina (se vuelve sangrienta a medida que progresa la enfermedad)
- Dolor estomacal grave
- Fiebre y vómito (para algunos)

La Prevención

- Cocine bien las carnes hasta que los jugos corran claros. La carne de res molida debe cocinarse a 155°F.
- Mantenga fría las carnes (41°F o menos) y no tome leche o jugos no pasteurizados.
- Lave todas las frutas y verduras antes de preparar o comerlas.
- Lave y haga sanitarios los utensilios y las superficies después de preparar carne cruda.
- Siempre lávese las manos después de tocar carne cruda, usar el excusado y cambiar un pañal.



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 reverso)

E. coli O157:H7 (continuación)

El tratamiento de la *E. coli* O157:H7

La mayoría de los síntomas desaparecen en unos días. Si siguen los síntomas o si son graves, póngase en contacto con su médico.

Se cree tener la E. coli O157:H7:

- No prepare comida para otros.
- Si su trabajo requiere que toque comida o trabaje con niños, no vaya a trabajar y vea a su proveedor de cuidado de la salud.
- Si sospecha que un niño tenga la *E. coli* O157:H7, él no debe ir a la guardería, sobre todo si tiene diarrea.