

# *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 jugo no-pasteurizado 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. 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 1-10 días (usualmente 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 algunas personas)

## La Prevención

- Cocine bien las carnes hasta que los jugos corran claros. La carne de res molida debe cocinarse a 155°F.
- Mantenga las carnes frías (41°F o menos) y no tome leche o jugos no-pasteurizados.
- Lave todas las frutas (incluyendo los melones y la sandía) 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 o cambiar un pañal o antes de preparar comida.



### Pasos para lavarse las manos:

1. Use jabón y agua tibia de la llave.
2. Frótese las manos por lo menos 20 segundos; use un cepillo para las uñas.
3. Lávese todas las superficies:
  - Entre los dedos
  - Debajo de las uñas
  - El dorso de las manos
  - Las muñecas
4. Enjuáguese bien y séquese las manos con una toalla de papel limpia.

(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-05S (9/10)

# ***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 trabaja con niños o trabaja en un sitio médico, no vaya a trabajar y vea a su proveedor de cuidado de la salud.
- Niños con síntomas de la *E. coli* O157:H7, no debe ir a la guardería, sobre todo si tiene diarrea y debería ir a ver a su médico.