

La Salmonela

¿Qué es la salmonela?

La salmonela es una bacteria que causa una enfermedad llamada salmonelosis. Esta enfermedad afecta el estómago y los intestinos.

¿Cómo contraigo la salmonela?

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

- La salmonela se encuentra en comidas sin cocer de origen animal (pollo y otras carnes, huevos, leche no pasteurizada).
- La bacteria se puede transmitir de la carne cruda y sus jugos y huevos curdos si éstos tocan comidas preparadas (ensaladas, pan, queso, etc.) o si tocan la superficie donde se prepara comida y los utensilios (platos, cuchillos, etc.), o si los toca con las manos.
- Las personas infectadas tienen la bacteria en la material fecal (deposiciones). Una persona puede transmitir la bacteria a otras 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 salmonela **NO** se transmite de una persona a otra por medio de la tos o estornudo, ni si comparte bebidas, ni con besos o abrazos.
- La salmonela se puede transmitir cuando toca animales como perros, gatos, roedores, pájaros y reptiles o limpia el área donde han estado.

Los Síntomas

Los síntomas comienzan 6-72 horas (generalmente 12-36 horas) después de ingerir la bacteria de la salmonela. Algunas personas no presentan síntomas pero aun así pueden transmitir la enfermedad. Los síntomas incluyen:

- Diarrea (a veces sangrienta)
- Fiebre
- Nausea (a veces con vómito)
- Dolor de cabeza
- Deshidratación (debido a la diarrea y vómitos)
- Dolor de estómago y calambres

La Prevención

- Cocine bien las carnes y los huevos. Pollo está listo cuando llegue a 165°F y los huevos deben llegar a 145°F.
- No coma alimentos que contienen huevos crudos o leche no pasteurizada.
- Lávese las manos y haga sanitarios los utensilios y las superficies donde se preparan carne y huevos crudos.
- Siempre lávese las manos después de usar el excusado.
- Lávese las manos y las del niño después de cambiar un pañal o ayudarlo a usar el excusado.
- Lávese las manos después de tocar animales o limpiar donde han estado.



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. Enjuágese bien las manos y séquelas en una toalla limpia de papel.

(continuación al reverso)

La Salmonela (continued)

El tratamiento de la salmonela

La mayoría de los síntomas desaparecen en unos días. Si siguen los síntomas o si son graves, vea a su proveedor de cuidado de la salud.

Si cree tener la salmonelosis:

- 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 salmonelosis, él no debe ir a la escuela o guardería, sobre todo si tiene diarrea.