

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. 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 suelen comenzar 12-72 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. 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

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-20S (9/10)

La Salmonela (continuación)

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, o si trabaja en un sitio médico, 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.