

¿Qué es Escherichia coli O157:H7?

La *E. coli* O157:H7 es una de cientos de cepas de la bacteria Escherichia coli. Aunque la mayoría de las cepas son inocuas y viven en los intestinos de los seres humanos y animales saludables, esta cepa produce una potente toxina y puede ocasionar enfermedad grave.

¿Cómo se infectan las personas con E. coli O157:H7?

Las maneras más comunes de ser infectados son:

- De persona a persona: Esto puede ocurrir cuando las personas no se lavan bien las manos frecuentemente, especialmente antes de comer, antes de preparar los alimentos, después de ir al baño o después de cambiar los pañales, y luego de tener contacto con animales, especialmente los animales de fincas.
- Consumir carne cruda o no bien cocida, especialmente las hamburguesas.
- Consumir comidas crudas que han sido contaminadas con E. coli.
- Consumir leche o jugos que no han sido pasteurizados.
- Nadar o beber de agua contaminada con E. coli.

¿Cuáles son los síntomas de E. coli?

Los síntomas usualmente comienzan de 3 a 4 días, y hasta 2 a 8 días, luego de ser infectado. Algunas personas no muestran ningún síntoma; sin embargo, estas personas pueden seguir infectando a otros. Los síntomas pueden incluir:

- Diarrea; diarrea con sangre también es común.
- Calambres/Dolores estomacales, severos.
- Nauseas.
- Deshidratación.
- Falta de fiebre; o si hay fiebre, una muy liviana.
- El Síndrome Urémico Hemolítico (HUS-por sus siglas en inglés), una complicación seria que ocurre en personas de alto riesgo tales como en los niños y personas mayores, en el cual puede ocurrir un fallo del hígado y hasta la muerte.

¿Cómo se diagnostica la infección de la E. coli?

La diarrea es una condición común y puede tener numerosas causas, por lo tanto se requiere un análisis de laboratorio para diagnosticar *E. coli*, típicamente de un espécimen fecal. Su doctor puede pedir una prueba especial de un laboratorio para detectar *E. coli* O157:H7.

¿Qué debo hacer si creo que tengo la infección de *E. coli*?

- Vea a su médico inmediatamente. La mayoría de las personas se recuperan en 5 a 10 días. Otros se enferman gravemente. Es difícil predecir cómo se desenvolverá la enfermedad en cada caso, por eso es de suma importancia ver a un médico.
- Beba bastantes líquidos, como agua y gaseosas/sodas. El Immodium, el Pepto-Bismol, y medicinas similares no deben ser ingeridas a menos que su médico lo recomiende.
- Las personas que preparan y sirven alimentos o que trabajan con personas enfermas (trabajadores en hospitales, por ejemplo) o con los niños (guardería de niños), deben contactar a su departamento local de salud para recomendaciones específicas.
- Si hay alguien en su familia con esta infección, consulte con su doctor para ver qué precauciones debe tomar o comuníquese con su departamento de salud local para obtener recomendaciones específicas.

¿Cómo se puede evitar la infección de *E. Coli*?

- Lávese bien las manos con jabón y agua, antes y después de preparar comidas, antes de comer, luego de usar el baño o cambiar pañales, y después de tocar animales—especialmente animales de fincas.
- Consuma solamente las carnes bien cocinadas (el uso de un termómetro es la única manera de asegurar que la carne esté bien cocida).
- No coloque las comidas cocinadas sobre un plato o sobre una superficie que previamente tuvo contacto con carne cruda, sin primero lavar bien el contenido.
- Use sólo leche y productos lácteos pasteurizados.
- Beba sólo jugos pasteurizados.
- Lave bien las superficies donde corta carnes al igual que los cubiertos para comer, con jabón y agua después de cada uso. Si es posible, use tablas por separado para cortar y preparar carnes, pollo, y vegetales u otras comidas livianas y crudas.
- Evite contacto con agua contaminada.

- Lave bien todas las frutas y vegetales antes de comerlas.

Proteja la salud de sus seres queridos.

Si usted o alguien en su familia tiene diarrea, siga las siguientes reglas:

- **Sí** lávese bien las manos frecuentemente con jabón y agua.
- **No** se zambulle en piscinas/albercas públicas ni en lagos.
- **No** comparta baños con los demás.
- **No** permita que los niños con diarrea se bañen con otras personas.
- **No** prepare comidas para los demás.