

¿Qué es la *E.coli*?

Las *Escherichia coli* (*E.coli*) son bacterias que comúnmente se encuentran en el tracto digestivo de humanos y animales, en donde forman parte de las bacterias normales del intestino. Aunque la mayoría de éstas son inofensivas, algunas bacterias *E.coli* pueden causar una enfermedad humana severa. La toxina Shiga productora de *E.coli* (STEC, por sus siglas en inglés), incluyendo las cepas llamadas *E. coli* O157:H7 y *E. coli* O111 pueden causar diarrea leve o severa. Además, la cepa STEC produce una toxina llamada Shiga que puede llevar a una condición conocida como Síndrome Urémico Hemolítico o HUS, el cual puede afectar los riñones y otros órganos.

¿Cuáles son los síntomas de la infección con EHEC-STEC?

El síntoma principal de la STEC es diarrea leve a severa; las heces pueden ser acuosas, frecuentes y pueden contener sangre. Pueden ocurrir cólicos estomacales, pero regularmente no hay presencia de fiebre. Cerca del ocho por ciento de la gente que tiene una infección de *E.coli* 157:H7 desarrollan HUS, una condición en la que las células rojas de la sangre son destruidas y los riñones fallan. Debido a que se conoce menos acerca de otras cepas de STEC, éstas pueden tener un más alto o más bajo índice de desarrollo de HUS. Es más común que los niños menores de cinco años de edad sean diagnosticados con diarrea de STEC, y también es común que desarrollen HUS más que otros grupos. Se creó también que las personas de la tercera edad también son más susceptibles al HUS. Otras complicaciones del STEC incluyen la trombocitopenia trombótica púrpura (TTP), la cual es una disminución del número de plaquetas en la sangre, lo cual puede afectar la habilidad del cuerpo de coagular la sangre.

¿Cómo se propaga la EHEC-STEC?

La *E.coli* O157:H7 y probablemente otras cepas de STEC, se encuentran de forma natural en los intestinos del ganado. El contacto directo e indirecto con las heces fecales del ganado puede resultar en una infección. La carne molida poco cocida es en especial un alimento de alto riesgo para el *E.coli* 157:H7; las hamburguesas y otros alimentos que contengan carne molida deben ser cocinados completamente. La infección puede también resultar por beber leche sin pasteurizar contaminada, por tomar o nadar en agua contaminada, o por consumir alimentos o ponerse en la boca objetos que han sido contaminados con heces fecales de un animal o persona infectada. La transmisión de persona a persona puede ocurrir si las personas infectadas no se lavan las manos después de usar el baño o después de cambiar un pañal.

Las frutas y verduras, incluyendo el jugo, también pueden llegar a contaminarse con la bacteria de STEC durante su crecimiento o después del proceso de cosecha. Sin embargo, al cocinarlos se destruirá la bacteria STEC. Todas las frutas y verduras crudas y jugos sin pasteurizar, deberían ser considerados potencialmente contaminados con la bacteria. El germen, tal como el germen de alfalfa y frijol, puede contener bacteria dentro de sí que no se puede remover al lavarlo. Por esta razón, se recomienda que los niños, personas de la tercera edad y aquellos con sistemas inmunes débiles (tales como aquellos que toman tratamiento para cáncer, tomando medicina inmuno-supresiva o infectados con VIH) coman solo germen cocinado.

¿Qué tan rápido después de la infección ocurren los síntomas?

Al ingerirse la bacteria STEC puede resultar con síntomas dentro de 2 a 10 días. Pero los síntomas regularmente ocurren entre 3 y 4 días.

¿Por cuánto tiempo puede una persona infectada propagar la bacteria?

La STEC se propaga en las heces de adultos enfermos por alrededor de 1 semana, pero se puede dispersar en las heces de niños enfermos hasta por 3 semanas.

¿La gente que está enferma con la STEC, se debe quedar en casa y no asistir al trabajo, escuela o guardería?

Las personas que han tenido diarrea debido a una infección de STEC pueden con seguridad regresar a trabajar cuando la diarrea ha cesado por al menos 24 horas. La personas que trabajan en servicios con alimentos, en guarderías o en cuidado directo con pacientes, no deben trabajar mientras tengan diarrea. Los niños no deben asistir a guarderías con diarrea. Aquellos en servicios de alimentos, guarderías o ambientes de atención médica que han sido diagnosticados con una infección de STEC serán excluidos de esos ambientes hasta que la diarrea haya cesado Y después de haber sometido a un examen dos cultivos fecales, por lo menos 24 horas aparte con resultados negativos de STEC. Una enfermera de salud pública del departamento de salud del condado local coordinará la colección del espécimen fecal y el examen.

¿Cuál es el tratamiento para la infección de STEC?

La mayoría de las personas se recuperan en 5-10 días sin antibióticos u otros tratamientos específicos. No existe evidencia que los antibióticos mejoran el curso de la enfermedad, y se piensa que el tratamiento con ciertos antibióticos puede incrementar las complicaciones de los riñones tales como HUS. También se deben evitar los productos anti-diarreicos. Las personas que tienen síntomas de enfermedades similares a la STEC deben contactar a su proveedor de atención médica.

¿Qué se puede hacer para prevenir una infección de STEC?

Las acciones para prevenir la STEC se dividen en tres categorías: higiene, preparación de alimentos y otras áreas de alto riesgo:

Higiene:

1. Siempre lávese las manos con agua y jabón después de cambiar un pañal o ir al baño y antes de preparar o comer alimentos.
2. No prepare alimentos para otras personas mientras esté enfermo con diarrea.
3. Siempre lávese las manos cuidadosamente antes y después de preparar cualquier carne cruda para evitar la cross-contaminación. Lave las frutas y verduras antes de prepararlos.
4. Asegúrese que los niños se laven las manos cuidadosamente, especialmente después de ir al baño o de tocar ganado.

Preparación de alimentos y recomendaciones:

1. No coma carnes molidas crudas o poco cocidas. Cocine las hamburguesas hasta que estén bien cocidas y no están de color rosado interiormente. Use un termómetro de carnes para asegurarse que la temperatura interna es de 68°C (155°F) por lo menos de 15 a 16 segundos.
2. No beba leche o jugos sin pasteurizar, tales como sidra de manzana sin pasteurizar.
3. Siempre refrigere la carne o productos de carne. NUNCA deje las carnes a temperatura ambiente. Coloque las carnes en una bolsa de plástico o recipiente para que no goteen sobre otros alimentos, especialmente sobre alimentos listos para comerse tales como fruta o verduras.
4. Enjuague las frutas y verduras crudas en agua fría justo antes de comerlas. No use jabón o detergentes. Frote con un cepillo limpio para alimentos, los productos de corteza firme tales como los melones y pepinos.
5. Limpie los tableros para cortar y utensilios usados para preparar carne cruda con jabón y agua tibia después de cada uso para evitar la cross-contaminación.
6. Los niños, personas de la tercera edad y aquellos con sistemas inmunes débiles (tales como aquellos recibiendo tratamiento para cáncer, tomando medicina inmuno-supresiva o infectados con VIH) deben evitar comer brotes crudos.

Precauciones para otras áreas asociados con:

1. Las personas que trabajan con ganado, especialmente vacuno, deben practicar una buena higiene personal y lavarse las manos después de manejar estos animales. Los zapatos y ropa que se ensució con estiércol de animal no se debe usar dentro del hogar.
2. Evite nadar en pozos de granja o lagos donde la suciedad de animales pudiera estar drenándose hacia la zona para nadar.

OSDH 9/08



Acute Disease Service

Oklahoma State
Department of Health

Para más información llame o visite nuestra página de internet
División de Enfermedades Agudas
Departamento de Salud del Estado de Oklahoma
Teléfono (405) 271-4060
<http://ads.health.ok.gov>