

Salmonelosis

¿Qué es la salmonelosis?

La salmonelosis es una enfermedad diarreica causada por una infección ocasionada por la bacteria *Salmonella*. La *Salmonella* se encuentra en el tracto digestivo de los humanos y muchos animales, incluyendo mamíferos, aves y reptiles.

¿Cuáles son los síntomas de la salmonelosis?

Los síntomas de la salmonelosis incluyen diarrea, fiebre, cólicos estomacales, náusea y vómito. Los síntomas comúnmente empiezan de seis horas a tres días después de la infección. La enfermedad regularmente dura de cuatro a siete días, pero puede durar hasta por dos semanas.

¿Cómo contrae alguien salmonelosis?

La mayoría de las infecciones son causadas por comer una comida contaminada con la *Salmonella*. La contaminación proviene de las heces de humanos o animales infectados. Los alimentos contaminados muchas veces son de origen animal. Estos incluyen: huevos crudos o cocinados inadecuadamente y productos de huevos, leche entera (bronca) o sin pasteurizar y productos de leche, carne de aves de corral y de res. La bacteria de los alimentos contaminados puede ser transferida de los utensilios, tablas para cortar, y otras superficies de cocina a otros alimentos sin cocinar. A esto se le llama contaminación entre alimentos. La contaminación con *Salmonella* en alimentos crudos o mal cocidos, tales como las frutas y verduras, es una causa muy conocida de la enfermedad. El contacto directo con los animales infectados, especialmente los que tienen diarrea, es otra forma en la que se puede propagar la *Salmonella*. La *Salmonella* se puede encontrar en las heces fecales de una amplia variedad de animales domésticos, reptiles y de ganado, tales como: perros, gatos, iguanas, tortugas terrestres, tortugas, pollitos, ganado vacuno, aves de corral y cerdos.

¿Existe algún tratamiento para la salmonelosis?

La mayoría de la gente se recupera de las infecciones de *Salmonella* en la primer semana y no requiere de tratamiento. Cualquier persona que tiene diarrea debe asegurarse de beber suficientes líquidos para prevenir la deshidratación, especialmente los niños pequeños y los ancianos. Las personas que tienen diarrea severa o prolongada deben buscar atención de un proveedor del cuidado de la salud. Los antibióticos son raramente necesarios.

¿Debe alguien que tiene salmonelosis asistir al trabajo o escuela, o enviar a un niño a la guardería?

La *Salmonella* puede ser transmitida de persona a persona. Los niños no deben ir a la guardería hasta después de 24 horas de que se haya detenido la diarrea. La gente que maneja alimentos NUNCA debe trabajar mientras tenga diarrea. Las personas en estos casos deben asegurarse de lavarse las manos seguido y cuidadosamente, especialmente después de usar el baño.

¿Qué se puede hacer para prevenir la salmonelosis?

1. Siempre trate la carne de aves de corral, de res y cerdo como si estas estuvieran contaminadas y manéjelas adecuadamente
 - Envuelva las carnes frescas en bolsas de plástico al comprarlas para evitar que la sangre gotee en otros alimentos durante su transportación o almacenamiento.
 - Refrigere los alimentos de inmediato; minimice el mantenerlos a temperatura ambiente.
 - Las tablas para cortar y mostradores para preparación se deben lavar inmediatamente después de ser usados, para así evitar la contaminación con otros alimentos. Otro método de contaminación es mantener separadas las tablas para cortar las carnes de las de frutas y verduras.
 - Evite comer carnes crudas o mal cocidas.
 - Revuelva los alimentos en el microondas para evitar los “espacios fríos” donde las bacterias pueden sobrevivir.
 - Utilice un termómetro para alimentos para confirmar la temperatura interna apropiada cuando los cocine o recaliente. Revise los alimentos por la parte mas gruesa. Todos los alimentos recalentados tal como guisos deben alcanzar 165°. La carne molida tal como hamburguesas, deben ser cocinadas al menos a 160°. Los cortes de carne deben ser cocinados a 145° F, la carne de aves de corral debe cocinarse a 165°, y el pescado debe cocinarse a 145° ó hasta que esté opaco o se desmorone fácilmente con un tenedor. Caliente las sopas, salsas y gravy hasta hervir.
2. Cocine los huevos hasta que la yema esté firme, y cocine completamente los alimentos que contengan huevos crudos. Los huevos crudos pueden contener bacteria y comer huevos crudos puede causar enfermedad.

3. Evite tomar leche entera (bronca).
4. Motive a que se laven las manos cuidadosamente con jabón y agua antes y después de preparar alimentos, y durante la preparación para prevenir la cros-contaminación.
5. Supervise a los niños cuando se lavan las manos especialmente después de haber tocado animales.
6. Las personas que tienen animales deben mantener separada la ropa de trabajo y la de vestir, se deben quitar los zapatos o ropa contaminada con suciedad de animales antes de entrar a la casa. Recuerde lavarse bien las manos después de tocar mascotas y animales.
7. No mantenga reptiles como mascotas dentro de la casa con personas inmuno-comprometidas o niños pequeños.

OSDH 08/04



Acute Disease Service
Oklahoma State
Department of Health

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