



Cólera

¿Qué es el cólera?

El cólera es una enfermedad bacteriana que puede causar deshidratación y diarrea severa en personas.

¿Cómo una persona puede obtener cólera?

Una persona puede obtener cólera bebiendo agua potable o comiendo alimentos que han sido contaminados con la bacteria del cólera. Agua puede estar contaminada por las heces de una persona infectada, o por aguas residuales que no han pasado por tratamiento. A menudo, los alimentos se contaminan por agua que contiene bacterias del cólera o porque fueron manejados por una persona enferma con cólera. En una epidemia, la enfermedad puede propagarse con rapidez en zonas que tienen un tratamiento inadecuado de alcantarillado o de agua potable. La enfermedad raramente es transmitida directamente de una persona a otra; por lo tanto, no hay riesgo en enfermarse si hay un contacto casual con una persona infectada.

¿Cuáles son los síntomas del cólera?

A menudo las personas con cólera no tienen síntomas, o sólo tienen síntomas leves, pero a veces la enfermedad puede ser grave. Los síntomas incluyen diarrea, vómitos y calambres en las piernas. Esto puede causar pérdida rápida de líquidos corporales que llevan a la deshidratación y shock.

¿Cuánto tiempo después de la infección aparecen los síntomas?

Puede tomar de unas horas a 5 días para que los síntomas aparezcan después de estar expuestos a la bacteria, aunque usualmente, los síntomas suelen aparecer en 2-3 días.

¿Qué hago si creo que tengo cólera?

Si usted piensa que puede tener cólera, busque atención médica inmediatamente. La deshidratación puede ser rápida y es esencial obtener un tratamiento de reemplazo de líquidos.

¿Cómo se diagnostica el cólera?

Para evaluar un caso de cólera, los médicos deben tomar una muestra de heces y enviarla a un laboratorio para diagnosticarlo, y ver si se encuentra un cultivo de la bacteria de cólera.

¿Cuál es el tratamiento para el cólera?

Cólera puede ser tratada simplemente y exitosamente con un tratamiento inmediato de reemplazo de los líquidos y sales del cuerpo que han sido perdidos a través de la diarrea. Los pacientes pueden ser tratados con solución de rehidratación oral, que es una solución en un paquete ya preparado conteniendo azúcar y sales, que debe ser mezclado con agua, y consumido en grandes cantidades. Esta solución se utiliza en todo el mundo para tratar la diarrea. Casos severos también requieren el reemplazo de líquidos por vía intravenosa. Los antibióticos pueden acortar la duración de los síntomas y disminuir la gravedad de la enfermedad, pero no son tan importantes como recibir un tratamiento de rehidratación.

(Continúa)

¿Cómo puedo evitar obtener cólera?

El cólera es muy raro en los Estados Unidos; sin embargo, la enfermedad ocurre en otras partes del mundo, incluyendo en la India y en África subsahariana. Recientemente, las personas se han enfermado con cólera después de viajar o vivir en algunas zonas del Caribe (por ejemplo, Haití o la República Dominicana). La mayoría de los viajeros no están en alto riesgo de contraer cólera, pero quienes viajan a zonas de alto riesgo deben tomar medidas para evitar enfermarse. Aunque no hay una vacuna contra el cólera disponible en los Estados Unidos, hay pasos que los viajeros pueden tomar para reducir en gran medida su riesgo de cólera siguiendo consejos de seguridad en cuanto a los alimentos y el agua:

- Antes de viajar, hable con su médico acerca de cómo obtener una prescripción para un antibiótico para tratar la diarrea de los viajeros.
- Sólo beba agua embotellada, hervida, o químicamente tratada, o bebidas carbonatadas que son enlatadas. Cuando utilice bebidas embotelladas, asegúrese de que el sello no se haya roto o abierto.
- Para desinfectar su propia agua: hierva el agua por 1 minuto, o filtre el agua y agregue 2 gotas de blanqueador de uso doméstico (Clorox) o una 1/2 tableta de yodo por cada litro de agua.
- Evite el agua o bebidas de la fuente, agua de la llave, y cubos de hielo.
- No ponga hielo en las bebidas, a menos que el hielo está hecho de agua hervida o tratada.
- Coma sólo alimentos que han sido completamente cocinados y que están aún calientes, y coma sólo frutas que usted ha pelado.
- No coma pescado o mariscos que son crudos o poco cocidos, incluyendo el ceviche.
- Asegúrese de que todos los vegetales estén bien cocinados. No coma ensaladas o otras verduras crudas.
- No coma alimentos o beba bebidas de vendedores callejeros.
- No traiga mariscos perecederos a los Estados Unidos.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua limpia, especialmente antes de preparar o ingerir alimentos, o después de usar el baño. Si no tiene agua y jabón disponibles, una solución sanitaria base para las manos que tenga un mínimo 60% de alcohol.
- Use agua embotellada, hervida o tratada químicamente para lavar platos, para cepillarse los dientes, para lavar y preparar alimentos, o para hacer hielo.
- Coma alimentos que ya están empaquetados o que estén recién cocinados y servidos calientes.

Una regla simple para obtener alimentos y agua segura es “Hiérvalo, cocínelo, pélalo, o mejor olvídelo.”

