



## ***Campilobacteria (Campylobacter)***

### **¿Qué es la *campilobacteria*?**

La *campilobacteria* es un germen patógeno (bacteria) que puede infectar los intestinos de personas y animales. La campilobacteriosis, enfermedad causada por la *campilobacteria*, es uno de los tipos más comunes de enfermedad bacterial con diarrea en los Estados Unidos. En casos poco habituales, la *campilobacteria* se puede propagar a la sangre y causar una infección grave.

### **¿Cómo se propaga la *campilobacteria*?**

La gente puede contraer la *campilobacteria* por comer alimentos crudos o no bien cocinados o por beber bebidas contaminadas, como el agua sin tratar. La *campilobacteria* se propaga más comúnmente a través de las aves de corral crudas o mal cocidas (pollo o pavo) o de alimentos contaminados por esta carne. La *campilobacteria* también puede propagarse a través de productos lácteos no pasteurizados (incluida la leche), a través del agua y el hielo contaminados, o a través de otros alimentos contaminados. Si estos alimentos se cocinan o pasteurizan se matará la bacteria y se podrán comer sin peligro.

La *campilobacteria* también se ha encontrado en heces de animales de granja y en mascotas (como ganado, gallinas, gatos y perros), incluso si parecen estar sanos. La bacteria también se encuentra en diferentes clases de vida salvaje. Por lo tanto, debe lavarse las manos con agua y jabón después de tocar animales o sus heces.

### **¿Cuáles son los síntomas de la campilobacteriosis?**

Los síntomas más comunes son diarrea (algunas veces sanguinolenta), dolor estomacal, fiebre, náusea y vómito. Estos síntomas aparecen normalmente en un plazo de 2 a 5 días después de haber ingerido los gérmenes patógenos. La gente sana que se infecta con campilobacteria se recupera completamente de dos a cinco días, aunque algunas veces la recuperación puede llevar hasta 10 días.

### **¿Cómo puedo saber si tengo campilobacteriosis?**

Su proveedor médico puede enviar una muestra de heces al laboratorio. El laboratorio analizará la muestra para ver si contiene la bacteria de la *campilobacteria*.

### **¿Cómo se trata la campilobacteriosis?**

La mayoría de las personas se recuperan sin tratamiento alguno. Sin embargo, puede ser necesario ingerir más líquidos para evitar la deshidratación. Se pueden usar antibióticos para tratar la campilobacteriosis en personas que no pueden librarse de la enfermedad por sí mismas.

### **¿Cómo puedo prevenir la *campilobacteria*?**

Al preparar comida que debe cocinarse antes de comerse, como los huevos, el pollo y demás carnes, trátelos como si estuviesen contaminados. Recuerde practicar siempre el buen lavado de manos.

### **¡Enfríe!**

- Refrigere las sobras y las raciones sin usar inmediatamente.
- La comida no debe dejarse fuera por más de 2 horas. Si se trata de un día caluroso de verano, no deje la comida fuera por más de 1 hora.
- Mantenga la nevera llena para conservar temperaturas frías; manténgala alejada del sol y limite el número de veces que se abra.

### **¡Lave!**

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos (o un desinfectante para manos a base de alcohol):
  - Antes, durante y después de preparar la comida (especialmente después de tocar comida cruda)

**CONTINÚA**

- Antes de comer
- Después de usar el baño
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya usado el baño
- Después de tocar un animal o excrementos de animales
- Si no hay disponibilidad de agua y jabón use un producto para higienizar las manos con base de alcohol.
- Enjuague todas las frutas y verduras frescas bajo el agua corriente antes de cocinarlas, empacarlas o comerlas.
- Lave todas las superficies y utensilios con agua tibia y jabón antes y después de usar.

### ¡Separe!

- Evite que los líquidos de la carne cruda, las aves o el pescado hagan contacto con otros alimentos, cocidos o crudos. ¡Esos líquidos tienen gérmenes!
- Use platos separados para la carne, pescado o aves de corral crudos y cocinados (no coloque alimentos cocidos o listos para servir en la misma fuente que utiliza para los alimentos crudos a menos que la fuente se limpie a fondo).
- Si es posible, use una tabla de cortar solo para la carne o las aves de corral y otra tabla de cortar solo para los alimentos listos para servir.
- No vuelva a usar los utensilios que tocaron los alimentos crudos a menos que antes los lave con agua caliente y jabón.

### ¡Cocine!

- Descongele los alimentos en el refrigerador o microondas, no en la encimera de la cocina.
- Compruebe las fechas de vencimiento de las carnes, del pollo, pescado, marisco, de la leche y demás productos.
- Use un termómetro para asegurarse de que los alimentos estén a una temperatura interna segura.
- La carne picada (como hamburguesas) se debe cocinar a 160 °F (71°C) y la carne fresca de vacuno, ternera, o filetes de cordero a 145 °F (63°C) dejándolos reposar 3 minutos (después de sacarlos de la fuente de calor, se dejan reposar durante 3 minutos. La carne seguirá cocinándose durante este tiempo, ayudando a matar cualquier bacteria). El pollo debe alcanzar una temperatura de 165 °F (74°C) y el pescado debe cocinarse a 145 °F (63°C) o hasta que quede opaco y se separe fácilmente. El marisco debe estar totalmente cerrado antes de cocinarlo y debe cocinarse hasta que se abran las conchas. Cocine los huevos hasta que las yemas y las claras estén firmes, no coma huevos poco hechos.
- No interrumpa la cocción de los alimentos cocinándolos parcialmente para terminar de cocerlos más tarde.
- Si le sirven comida medio cruda en un restaurante, devuélvala para que la cocinen más.
- No use leche ni otros productos lácteos sin pasteurizar (como el queso).
- Al servir la comida, mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.

### ¿Qué pasa si tengo *campilobacteria*?

La mayoría de las personas infectadas pueden volver al trabajo o a la escuela en cuanto se les haya ido la diarrea, siempre que se laven bien las manos después de usar el baño. Tenga en cuenta que es posible pasar la bacteria a otras personas incluso después de sentirse mejor. Para proteger al público, los trabajadores de Boston que preparen los alimentos y los trabajadores de sanidad deben recibir autorización de la Comisión de Salud Pública de Boston antes de volver al trabajo.

