



## *E. coli* (*Escherichia coli*)

### ¿Qué es *E. coli*?

*E. coli* (abreviatura de *Escherichia coli*) es un germen patógeno (bacteria) que normalmente vive en los intestinos de las personas y los animales. Hay muchos tipos diferentes de *E. coli*. La mayoría de la *E. coli* se encuentra de forma natural en nuestros intestinos y desempeña un papel importante en ayudar a nuestro cuerpo a digerir los alimentos. Sin embargo, algunos tipos de *E. coli* pueden provocar diarrea y otras enfermedades cuando se ingieren.

### ¿Qué es la *E. coli* O157:H7?

La *E. coli* O157:H7 (conocida también como *E. coli* O157 o simplemente “O157”) es el tipo más común de *E. coli* en América del Norte que causa la enfermedad y es responsable de la mayoría de los brotes de “*E. coli*” que se ven en las noticias. La *E. coli* O157:H7 es un tipo de bacteria que produce una toxina llamada toxina Shiga (conocida como *E. coli* “productora de la toxina Shiga”). Esta poderosa toxina puede causar una enfermedad grave en las personas cuando se ingiere.

### ¿Cuáles son los síntomas de la *E. coli* O157:H7?

Normalmente los síntomas comienzan a desarrollarse unos 3-4 días después de ingerir la *E. coli* O157:H7. Los síntomas más comunes son diarrea (algunas veces sanguinolenta), calambres estomacales intensos y vómito. Algunas personas pueden tener fiebre. Los síntomas por lo general desaparecen por sí solos después de 5 a 7 días. En un pequeño número de personas, este tipo de *E. coli* puede causar un problema raro pero grave llamado síndrome urémico hemolítico (SUH).

### ¿Qué es el síndrome urémico hemolítico (HUS)?

El SUH es una enfermedad que puede destruir las células rojas de la sangre y causar insuficiencia renal. Esta complicación puede ocurrir en cualquier persona, pero es más común en niños menores de 5 años. Los síntomas pueden incluir micción menos frecuente y sensación de cansancio. La mayoría de las personas que contraen el SUH se recuperan en pocas semanas, pero algunas sufren daños permanentes.

### ¿Cómo se transmite la *E. coli* O157:H7?

La *E. coli* O157:H7 se transmite con más frecuencia a las personas cuando comen o beben alimentos contaminados que no han sido pasteurizados, debidamente lavados o cocinados adecuadamente. La *E. coli* se encuentra en el intestino de algunos animales y puede entrar en la carne cuando se sacrifica al animal (generalmente carne picada y hamburguesas). La *E. coli* también se puede encontrar en la leche sin pasteurizar (cruda), sidra de manzana cruda y en los quesos elaborados con leche sin pasteurizar. Las hortalizas (como la lechuga, las espinacas y las coles) pueden propagar la *E. coli* si tocan las heces de los animales mientras se cultivan y no se lavan correctamente.

La *E. coli* de las heces de una persona infectada puede contagiar a los demás si la persona no se lava bien las manos con agua y jabón después de usar el baño, especialmente si a continuación prepara la comida. Algunas personas pueden no presentar síntomas y sin embargo transmitir la *E. coli*.

Las personas también se han enfermado por la ingestión de agua contaminada del lago al nadar o al tocar objetos contaminados en un zoológico interactivo u otra exhibición de animales.

**CONTINÚA**

## ¿Cómo se diagnostica la *E. coli* O157:H7?

La infección por este germen patógeno solo se puede diagnosticar mediante el análisis de una muestra de heces. No es una prueba de rutina, pero su médico puede pedir una prueba si cree que tiene *E. coli* O157:H7.

## ¿Cómo se trata la *E. coli* O157:H7?

La mayoría de las personas se recuperan sin tratamiento de antibióticos. El tratamiento de apoyo, incluyendo la hidratación, es importante. No hay evidencia de que el tratamiento con antibióticos ayude a las personas a recuperarse más rápido, pero puede aumentar el riesgo del síndrome urémico hemolítico (SUH). También deben evitarse los medicamentos antidiarreicos.

## ¿Cómo puedo prevenir la infección de la *E. coli* O157:H7?

- Lávese siempre las manos durante al menos 20 segundos con agua y jabón después de ir al baño o de cambiar pañales y antes de preparar la comida o comer. Lávese las manos después del contacto con los animales y su medio ambiente (incluyendo granjas y zoológicos interactivos).
  - Si no hay disponibilidad de agua y jabón use un producto para higienizar las manos con base de alcohol.
- Cocine bien las carnes. La carne picada debe cocinarse a una temperatura de 160°F (70°C). Visite [www.bphc.org/foodpoisoning](http://www.bphc.org/foodpoisoning) para obtener más información.
- Evite la leche cruda, productos lácteos no pasteurizados, y jugos no pasteurizados (como la sidra de manzana recién hecha).
- Evite tragar agua al nadar o al jugar en lagos, lagunas, arroyos, piscinas y piscinas de niños para patios.
- Lávese siempre las manos, lave siempre los mostradores, las tablas de cortar y los utensilios que hayan tocado alimentos que deban ser cocinados antes de comerse y antes de tocar los alimentos listos para comer. Obtenga más información en [www.bphc.org/foodpoisoning](http://www.bphc.org/foodpoisoning).

## ¿Hay restricciones para personas con *E. coli* O157:H7?

Sí. Debido a que la *E. coli* O157:H7 es una enfermedad que se puede transmitir a otras personas, los proveedores de salud de Boston están obligados por ley a reportar casos de *E. coli* O157:H7 a la Comisión de Salud Pública de Boston. Con el fin de proteger al público, los trabajadores de los negocios relacionados con los alimentos que tienen *E. coli* O157:H7 deben dejar de trabajar hasta que ya no tengan diarrea y dos pruebas de laboratorio de una muestra de heces indique que ya no hay gérmenes patógenos de *E. coli* O157:H7.

Los trabajadores de los negocios relacionados con los alimentos que tienen diarrea y viven con alguien que tiene *E. coli* O157:H7 también deben demostrar que no tienen *E. coli* en las heces. Los negocios relacionados con los alimentos incluyen restaurantes, tiendas de sándwiches, cocinas de hospitales, supermercados y plantas de procesamiento de alimentos. Esta regulación también incluye a los trabajadores de las escuelas, programas residenciales, centros de cuidado infantil y centros del cuidado de la salud que dan de comer, cuidan la boca, o dispensan medicamentos a los clientes.

