

# STEC

## ¿Qué es la STEC?

STEC (por ejemplo, *E. coli* O157:H7) son un grupo de bacterias llamadas *E. coli* que pueden producir diarrea con sangre, complicaciones severas y, algunas veces, muerte. No todos los tipos de *E. coli* causan enfermedades.

## ¿Cuáles son los síntomas de una infección por STEC?

Los síntomas pueden aparecer entre 2 y 8 días después de haber estado expuesto, pero suelen aparecer entre 3 y 4 días. Los síntomas más comunes son retorcijones en el estómago y diarrea con sangre. A veces, también puede darse fiebre, escalofríos y vómitos. Algunas personas pueden no tener ningún síntoma o sólo tener una diarrea leve pero sin sangre. En un pequeño número de casos, la infección puede afectar a los riñones y causar que éstos dejen de funcionar, especialmente en niños pequeños.

## ¿Cómo se transmite la STEC?

STEC se puede transmitir al comer comida o beber agua contaminadas (sucias), especialmente si es carne molida de res o leche no pasteurizada. Las personas infectadas pueden transmitir la bacteria si no se lavan las manos después de ir al baño y entonces tocan la comida que otros van a comer. Otra forma de contraer esta enfermedad es por contacto directo con las heces de una persona o animal infectados, después de tocarlos se transfiere la bacteria de las manos a la boca.

## ¿Por cuánto tiempo puede alguien contagiar a otros?

Una persona infectada puede transmitir la bacteria a otros mientras ésta se encuentre presente en las heces, normalmente durante una semana, pero puede ser hasta tres semanas o más.

## ¿Quién puede contraer una infección por STEC?

Cualquiera puede contraerla, pero es más frecuente en niños que en adultos. Como hay muchos tipos diferentes de la bacteria STEC, puede volver a ocurrir en cualquier momento.

## ¿Cómo se trata una infección por STEC?

La mayoría de las infecciones por STEC desaparecen sin ningún tratamiento. Las personas infectadas por STEC no deben tomar antibióticos. Si usted tiene diarrea con sangre, vaya a un médico. Las personas que tienen diarrea deben beber muchos líquidos.

## ¿Es necesario quedarse en casa y no ir a la escuela, a la guardería o al trabajo?

La bacteria está presente en las heces, por eso los niños **no** deben ir a la guardería o a la escuela mientras tengan diarrea. Las personas que trabajan manipulando alimentos no deben ir al trabajo. Los niños y trabajadores de la guardería, y los manipuladores de alimentos podrán regresar cuando tengan dos resultados negativos en sus pruebas de heces y la aprobación de las autoridades de salud pública.

## ¿Cómo puedo protegerme yo y también proteger a mi familia contra estas infecciones?

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, sobre todo después de usar el baño, cambiar pañales y antes de preparar o comer alimentos. (En lugar de lavárselas puede usar un gel desinfectante para manos cuando no se vean sucias).
- Evite agua o comida que puedan provenir de fuentes contaminadas.
- Lave las frutas y verduras antes de comerlas o cortarlas.
- Siempre trate la carne cruda de pollo, pavo, res y puerco con precaución, como si estuviera contaminada, y manipule de forma adecuada.
- Ponga la carne cruda dentro de bolsas de plástico cuando la compre en el mercado para que la sangre de ésta no se mezcle con otros alimentos.
- Ponga los alimentos en el refrigerador pronto, deben pasar el menor tiempo posible fuera.
- Lave inmediatamente los tableros para cortar y mostradores que ha usado para preparar estos alimentos, de esta forma evita que otros alimentos se puedan contaminar.
- Asegúrese de que la carne alcanza la temperatura interna correcta cuando se cocina, sobre todo si usa un microondas para cocinarla.