

SALMONELOSIS

¿Qué es la salmonelosis?

La salmonelosis es una enfermedad causada por una bacteria que se llama *Salmonella*. Suele afectar a los intestinos o estómago y en ocasiones puede ocasionar una infección en la sangre.

¿Cuáles son los síntomas de una infección por salmonella?

Los síntomas más comunes son: diarrea (puede ser leve o grave), fiebre, dolor abdominal, dolor de cabeza y, en ocasiones, vómitos. Las infecciones en la sangre pueden ser bastante graves, sobre todo en niños muy pequeños o en personas mayores. Los síntomas suelen aparecer entre 1 y 3 días después de la exposición.

¿Cómo se transmite la salmonelosis?

La bacteria de la *Salmonella* se puede transmitir al tomar agua o comer alimentos contaminados (en especial huevos o carne de ave que no se cocinaron bien). Las personas infectadas pueden transmitir la bacteria si no se lavan las manos después de usar el baño y entonces manipulan los alimentos que otros van a comer. Otra forma de contraer esta infección es por contacto directo al tocar las heces de un animal o una persona infectada y después tocarse la boca, así se pasa la bacteria de las manos a la boca.

¿Por cuánto tiempo puede alguien con salmonelosis contagiar a otros?

La mayoría de las personas pueden seguir teniendo la bacteria por varios días y hasta varias semanas después de haberse enfermado. Un número pequeño de personas puede tener la bacteria por un año o más.

¿Quién puede contraer la salmonelosis?

Cualquiera puede contraerla pero es más fácil que ocurra en bebés y niños. Como hay muchos tipos (cepas) diferentes de la bacteria *Salmonella*, la salmonelosis puede ocurrir de nuevo en la vida de una persona.

¿Cómo se trata la salmonelosis?

La mayoría de las infecciones por *Salmonella* desaparece sin tratamiento. Si se tiene diarrea, es importante beber muchos líquidos. Sin embargo, si la infección pasa a la sangre, su médico le puede recomendar tratamiento con antibióticos.

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

Puesto que la bacteria está presente en las heces, los niños no deben ir a la escuela ni a la guardería mientras tengan diarrea, ni las personas que trabajen manipulando alimentos deben ir al trabajo. Los niños y trabajadores de la guardería puedan regresar a la guardería cuando se recuperen. Los manipuladores de alimentos pueden regresar al trabajo cuando reciban 2 resultados negativos en su prueba de heces y tengan la aprobación de la salud pública.

¿Cómo puedo protegerme yo y proteger a mi familia contra la salmonelosis?

Para reducir las posibilidades de tener contacto con la *Salmonella*, haga lo siguiente:

- 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 tomar agua o alimentos que puedan venir de fuentes contaminadas.
- Lave las frutas y verduras crudas antes de comerlas o cortarlas.
- Siempre trate la carne de aves (como el pollo o pavo), res y puerco con precaución, como si estuviera contaminada, y manipule de forma adecuada
- Cuando esté comprando, ponga la carne cruda dentro de bolsas de plástico para que la sangre de ésta no se mezcle con otros alimentos.
- Ponga los alimentos en el refrigerador cuanto antes, deben estar a temperatura ambiente el mínimo tiempo posible.
- Lave inmediatamente los tableros para cortar y mostradores que usó para preparar estos alimentos, así evita que otros alimentos se puedan contaminar.
- Cuando cocine, asegúrese de que los alimentos alcancen la temperatura de cocción interna correcta, sobre todo si usa un microondas.
- No les dé pollitos, patitos, tortugas u otros reptiles como mascotas a los niños pequeños.