



Salmonelosis

Salmonellosis

¿Qué es la salmonelosis?

La salmonelosis es una infección causada por la bacteria *Salmonella* y transmitida por los alimentos.

Entre los síntomas se incluyen dolor estomacal repentino, diarrea, fiebre, náuseas y vómito. Esto puede causar deshidratación grave, especialmente entre los grupos de alto riesgo como las personas mayores, los bebés y las personas con el sistema inmunitario debilitado. Los niños tienen más probabilidades de contraer la infección.

Los síntomas suelen manifestarse en un plazo de 6 a 72 horas y durar de 4 a 7 días.

¿Cómo se transmite la salmonelosis?

La enfermedad se transmite por la vía fecal-oral. Las bacterias se esparcen en las heces de las personas o animales infectados y pueden contagiar a otras personas debido a un saneamiento o higiene deficientes.

La enfermedad se puede contraer al consumir alimentos o tomar bebidas contaminadas, o por entrar en contacto con animales infectados o ambientes contaminados.

La *Salmonella* se puede encontrar en una amplia variedad de alimentos, como carne y aves poco cocinadas o crudas, productos lácteos sin pasteurizar y huevos crudos o poco cocinados. Se puede encontrar también en frutas y verduras contaminadas con la bacteria *Salmonella*.

Los alimentos cocinados, listos para el consumo pueden contaminarse al usar la misma tabla de cortar, plato o utensilios para preparar otros alimentos contaminados, como carne cruda. Siempre lave y desinfecte las tablas de cortar, los

platos, los utensilios y otras superficies inmediatamente **antes** de poner alimentos cocinados o listos para el consumo sobre ellos. Lávelos o desinfectelos siempre **después** de poner carne o aves crudas sobre ellos.

¿Cómo puedo prevenir la salmonelosis?

- Lávese siempre las manos después de ir al baño o cambiar un pañal
- Algunos animales domésticos y mascotas, como pollitos, patitos, hámsteres, jerbos, tortugas, serpientes e iguanas pueden portar la bacteria *Salmonella*. Lávese bien las manos después de tocar estos animales o mascotas y ayude a los niños pequeños a lavarse las manos. Lo mismo es aplicable al visitar zoológicos interactivos
- No prepare alimentos si tiene la *Salmonella* u otra infección que cause diarrea
- Lávese las manos antes, durante y después de preparar alimentos
- Cocine completamente todos los alimentos de origen animal, especialmente las aves, los productos elaborados a base de huevo y los platos de carne
- Cocine las carnes y las aves hasta que alcancen una temperatura interna de al menos 74°C (165°F). Utilice un termómetro de carne para asegurarse de que la carne esté cocinada a la temperatura adecuada. Si cocina pavo o pollo con relleno, asegúrese de que tanto la carne como el relleno están adecuadamente cocinados a una temperatura interna de al menos 74°C (165°F)
- Descongele los alimentos congelados completamente antes de cocinarlos, a menos que en la etiqueta se indique que no hace falta descongelarlos antes. Descongele siempre los alimentos en el estante inferior del

refrigerador, colocando la carne o las aves en una bandeja para recoger cualquier líquido que pueda gotear. También puede descongelar alimentos congelados bajo un chorro de agua fría o en el microondas. Estos métodos pueden hacer que los alimentos se descongelen de manera desigual, por lo que debe tener especial cuidado y asegurarse de que el producto entero se ha descongelado bien

- Utilice solamente leche y productos lácteos pasteurizados
- Mantenga los huevos refrigerados y no los utilice si están sucios o agrietados
- Mantenga los alimentos cocinados y listos para el consumo separados de los alimentos crudos. Asegúrese de que todas las superficies y utensilios estén lavados y desinfectados antes de que entren en contacto con los alimentos listos para el consumo
- No deje que los alimentos crudos o cocinados permanezcan durante mucho tiempo a temperatura ambiente
- Tenga en cuenta que el consumo de los siguientes alimentos aumentará su riesgo de contraer la *Salmonella*: huevos crudos o poco cocinados o productos que contienen huevo crudo como los ponches de huevo (eggnogs), la masa cruda, algunos postres, algunas salsas o helados caseros. Para disminuir el riesgo de contraer la *Salmonella* utilice huevo entero líquido pasteurizado para preparar estos y otros alimentos que no estén cocinados completamente
- Tenga en cuenta que consumir brotes crudos o poco cocinados puede ponerle en riesgo de contraer la *Salmonella*. Si se cocinan adecuadamente, estos alimentos no conllevan riesgo
- Conciencie a las personas que manipulan alimentos y a las personas que preparan

alimentos sobre la importancia de seguir las siguientes prácticas de seguridad alimentaria:

- Mantener calientes los alimentos calientes, y fríos los alimentos fríos
- Lavarse las manos antes, durante y después de preparar alimentos
- Mantener la cocina limpia
- Proteger los alimentos preparados para evitar la contaminación cruzada

¿Cómo se trata la salmonelosis?

Si ha contraído la salmonelosis, se le puede pedir que responda a preguntas detalladas y que proporcione una muestra de materia fecal o heces (deposición).

Es posible que su proveedor de asistencia sanitaria le recete antibióticos si padece un caso grave de salmonelosis, si tiene otra enfermedad crónica o el sistema inmunitario debilitado.

Para más información

Para obtener más información, consulte los siguientes archivos de HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC File #59a Seguridad alimentaria: medidas fáciles para preparar alimentos de manera segura](#)
- [HealthLinkBC File #61b Visitas a zoológicos interactivos y granjas abiertas](#)
- [HealthLinkBC File #85 Lavado de manos: ayude a evitar la transmisión de gérmenes](#)

Para obtener información sobre el uso de antibióticos, visite Do Bugs Need Drugs (¿Se necesitan antibióticos para los microbios?) www.dobugsneeddrugs.org.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.