



Salmonelosis

Salmonellosis

¿Qué es la salmonelosis?

La salmonelosis es una infección transmitida por los alimentos causada por la bacteria de la *Salmonella*. Esta bacteria infecta el revestimiento intestinal del estómago y se multiplica en el intestino delgado.

Síntomas tales como dolor de estómago repentino, diarrea, fiebre, náuseas y vómito son comunes. La deshidratación puede ser grave, especialmente entre bebés y niños.

¿Cómo se contagia la salmonelosis?

La enfermedad puede ocurrir después de que una persona ingiere alimentos o bebe agua contaminada con la bacteria de la *Salmonella*. Los síntomas por lo general ocurren en un transcurso de 12 a 72 horas y generalmente duran de 4 a 7 días.

- La *Salmonella* se puede encontrar en humanos y en animales salvajes o domésticos. Tanto humanos como animales pueden tener la bacteria y aún así lucir sanos. Una de las formas en que se contagia la enfermedad es a través de la ruta “fecal-oral”; la bacteria se disemina en las heces de personas o animales infectados y éstas pueden entrar en alimentos o bebidas debido a los malos hábitos sanitarios.
- La *Salmonella* también se encuentra comúnmente en alimentos, tales como carne o productos de carne crudos o que no se han cocido lo suficiente, carne de ave (como pollo o pavo), salchichas crudas y productos lácteos no pasteurizados. También se puede encontrar en huevos crudos y productos de

huevo crudos o que no se han cocido lo suficiente.

- Los alimentos cocidos, listos para consumirse pueden contaminarse cuando se usa la misma tabla para cortar, plato o utensilios para preparar otros alimentos, tales como carne cruda. Siempre se deben lavar y desinfectar las tablas para cortar, platos y utensilios inmediatamente antes de colocar en ellos alimentos cocidos o listos para consumirse.

¿Cómo prevengo la salmonelosis?

- Siempre lávese las manos después de usar el baño.
- No permita que nadie que tenga una infección de salmonelosis o una enfermedad estomacal prepare los alimentos.
- Lávese las manos antes, durante y después de preparar los alimentos.
- Cueza perfectamente todos los alimentos que provengan de fuentes animales, especialmente la carne de ave, los productos de huevo y los platillos a base de carne.
- Cueza las carnes y las carnes de ave hasta que alcancen una temperatura interna de al menos 74°C (165°F). Use un termómetro para carnes para asegurarse que la carne se cueza a la temperatura adecuada.
- Si cuece pavo o pollo con relleno adentro, asegúrese que tanto la carne como el relleno se cuezan bien a una temperatura interna de al menos 74°C (165°F).
- No vuelva a contaminar alimentos cocidos: colóquelos en superficies limpias y desinfectadas que no se hayan usado antes para preparar otros alimentos.

- No deje que los alimentos crudos o cocidos permanezcan a temperatura ambiente por mucho tiempo.
- No consuma huevos crudos, como aquellos que se encuentran en ponches de huevo o helados hechos en casa; use productos de huevo enteros pasteurizados para estos y otros alimentos que no se cuezan a profundidad.
- Nunca use huevos sucios o quebrados.
- Sólo use leche y productos lácteos pasteurizados.
- Concientice a quienes manejan alimentos y a aquellos que preparan comida sobre la importancia de lo siguiente:
 - mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos;
 - lávese las manos antes, durante y después de preparar alimentos;
 - mantenga la cocina limpia; y
 - proteja los alimentos preparados contra la contaminación de roedores e insectos.
- Para obtener más información, vaya a www.canfightbac.org.
- Algunos animales domésticos y mascotas, tales como pollitos, patitos, tortugas, serpientes e iguanas, pueden portar la bacteria de la *Salmonella*. Lávese bien las manos después de tocar a estos animales o mascotas y ayude a los niños pequeños a lavarse las manos. Lo mismo es aplicable a las visitas a los zoológicos interactivos.

¿Cómo controlo la salmonelosis?

- Visite a su médico familiar.
- Si los funcionarios de salud piensan que hay un brote de salmonelosis en su comunidad, llevarán a cabo una investigación a fondo.
- No permita que individuos afectados manejen alimentos hasta que haya terminado la infección y las muestras posteriores de heces muestren que están libres de la bacteria de la *Salmonella*.
- Lávese bien las manos. Es la mejor manera de protegerse y proteger a los demás contra enfermedades.

¿Cómo se trata la salmonelosis?

Si se ha infectado, se le puede pedir que conteste preguntas detalladas y que dé una muestra fecal o de heces (evacuación intestinal).

Su médico familiar puede recetarle antibióticos si tiene un caso grave de salmonelosis, otra enfermedad crónica o si su sistema inmunológico está debilitado. Para obtener más información, visite 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 Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al 8-1-1.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.