

## Infeción por *E. coli* *E. coli* Infection

### ¿Qué es la infección por *E. coli*?

La infección por *E. coli* es un tipo de enfermedad diarreica causada por la bacteria llamada *Escherichia coli*. Afecta al tracto digestivo y, en casos graves, a los riñones. Existen muchas cepas de *E. coli*, y la mayoría de ellas son inofensivas.

Las bacterias *E. coli* también se usan como indicadores de la calidad del agua y los alimentos, y pueden mostrarnos si hay contaminación fecal en el agua o los alimentos.

La cepa de *E. coli* que con más frecuencia hace que las personas enfermen es la *E. coli* O157:H7. Para hacerlo más sencillo, nos referiremos a *E. coli* O157:H7 como *E. coli*.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Entre los síntomas de la infección por *E. coli* se incluyen:

- diarrea líquida, que en casos graves puede contener sangre;
- vómitos;
- retortijones; y,
- fiebre leve.

Los síntomas pueden comenzar de 2 a 10 días después de entrar en contacto o de consumir algo contaminado con *E. coli*, pero generalmente comienzan en un plazo de 3 a 4 días. Los síntomas pueden durar de 5 a 10 días.

En algunos casos, la *E. coli* puede causar una enfermedad grave, y en ocasiones mortal, llamada síndrome urémico hemolítico (SUH) que puede dar lugar a una insuficiencia renal, anemia y hemorragia interna. El SUH puede ser especialmente nocivo para los niños pequeños, las personas mayores, las personas con el sistema inmunitario debilitado y las mujeres embarazadas.

### ¿De dónde proviene la enfermedad?

La *E. coli* se puede encontrar en los estómagos y las heces de muchos animales sanos, incluyendo el ganado, las cabras, las ovejas, los venados y los alces.

Durante el proceso de despiece (destace), la *E. coli* llega a veces a la superficie de la carne. Las piezas enteras de carne, como el bistec o el rosbif, generalmente sólo tienen *E. coli* en la superficie, lo que hace que eliminar la *E. coli* sea más fácil al cocinar la carne.

Cuando la carne se pica o ablanda mecánicamente, la *E. coli* sobre la superficie puede transferirse al interior de la carne. Por tanto, hay más probabilidades de que la carne picada o mecánicamente ablandada cause enfermedades que las piezas enteras de carne. La *E. coli* puede eliminarse si la carne se cocina completamente. La infección puede ocurrir cuando las personas comen hamburguesas o carne picada poco hechas.

A veces, la *E. coli* se encuentra también en otros alimentos, incluyendo las frutas y verduras, así como la leche, las sidras y los jugos no pasteurizados, y el agua no tratada.

Beber agua potable contaminada y nadar en aguas para usos recreativos que han sido contaminadas con el agua filtrada de zonas de considerable actividad animal (por ej. pastizales) también puede causar infecciones.

### ¿Cómo puedo evitar enfermarme?

Para reducir el riesgo de contraer una infección por *E. coli*:

- Refrigere o congele la carne lo antes posible después de comprarla.
- Siempre descongele la carne completamente en el refrigerador antes de empezar a cocinarla. Asegúrese de que esté bien envuelta y alejada de otros alimentos. No intente cocinar carne que esté congelada o parcialmente congelada.
- Lávese las manos a fondo antes de preparar los alimentos, después de manejar la carne cruda y después de ir al baño, ya que la *E. coli* se puede propagar a otras personas a través de las heces contaminadas.
- Siempre lave y después desinfecte todos los utensilios, tablas de cortar y superficies que hayan tocado la carne cruda, para prevenir que la *E. coli* contamine otros alimentos. Puede usar una solución desinfectante sin necesidad de aclarado de 200 ppm.

### Cómo preparar una solución desinfectante sin necesidad de aclarado de 200 ppm:

- Mezcle 15 ml (1 cucharada) de lejía de uso doméstico con 4 litros (1 galón) de agua; o mezcle 5 ml (1 cucharadita) de lejía de uso doméstico con 1 litro (4 tazas) de agua.
- Deje que el desinfectante actúe sobre la superficie o los utensilios durante al menos 1 minuto antes de retirarlo con una toalla de papel limpia o dejarlo que se seque al aire.

Utilice la calculadora de dilución de cloro de Public Health Ontario (Salud Pública de Ontario) para preparar un desinfectante con una potencia adecuada, basándose en la concentración de su lejía [www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator](http://www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator)

- Cocine las piezas enteras o mecánicamente ablandadas de carne de res a una temperatura interna de 63° C (145° F). Cuando prepare bistecs, deles la vuelta al menos dos veces durante la cocción.
- Cocine la carne picada, como hamburguesas, pastel de carne y redondo relleno (roulade de res) hasta que el centro alcance una temperatura de 74° C (164° F) o más y se mantenga a esa temperatura al menos 15 segundos. Mida la temperatura interna de la carne con un buen termómetro de inserción.
- Nunca ponga la carne cocinada de nuevo sobre la misma superficie sin lavar, donde antes estaba la carne cruda. Los jugos de la carne cruda pueden estar contaminados con *E. coli*, lo que puede contaminar la carne cocinada.
- No utilice el adobo a modo de salsa para la carne cocinada.
- Sirva la carne cocinada inmediatamente o manténgala caliente. Debe estar a un mínimo de 60° C (140° F) o más, hasta que esté lista para servirla.
- Lave cualquier fruta y verdura con agua corriente antes de comerla cruda, incluso si la va a pelar o cortar. Utilice un cepillo de fregar para lavar frutas o verduras con cáscara gruesa, como el melón.
- Evite beber leche, sidra y jugos no pasteurizados.
- No tome o utilice agua superficial no tratada de un manantial, arroyo, río, lago, estanque o pozo poco profundo. Asuma que está contaminada con heces de animales.
- Evite nadar en agua que pueda filtrar pastizales.

En B.C., el agua se analiza rutinariamente para detectar cualquier contaminación por *E. coli* (que no sea O157:H7).

### ¿Existe tratamiento para la enfermedad?

Cualquier persona que tenga diarrea durante más de unos cuantos días y/o que tenga diarrea con sangre debe visitar a un proveedor de asistencia sanitaria.

Beber muchos líquidos es importante para reponer los líquidos perdidos y prevenir la deshidratación. No tome medicamentos contra la diarrea a menos que se lo indique su proveedor de asistencia sanitaria.

Es posible que en casos graves sea necesaria la hospitalización, la transfusión de sangre y la diálisis.

### Para más información

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria, vea los siguientes archivos de HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC File #03 Leche pasteurizada y leche cruda](#)
- [HealthLinkBC File #22 Conservas caseras – Cómo evitar el botulismo](#)
- [HealthLinkBC File #59a Seguridad alimentaria: medidas fáciles para preparar alimentos de manera segura](#)
- [HealthLinkBC File #59b Seguridad alimentaria para el consumo de frutas y verduras frescas](#)
- [HealthLinkBC File #59c Seguridad alimentaria: Instrucciones en las etiquetas de alimentos](#)
- [HealthLinkBC File #59d Seguridad alimentaria en los centros de cuidado infantil](#)
- [HealthLinkBC File #72 Jugos de fruta y sidras no alcohólicas sin pasteurizar: Un riesgo potencial para la salud](#)
- [HealthLinkBC File #76 Alimentos que deben evitar las personas con riesgo elevado de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos](#)



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](http://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](http://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.