



Infección por *Campylobacter*

Campylobacter Infection

¿Qué es *Campylobacter*?

Campylobacter es una bacteria que infecta el tracto intestinal. En casos muy poco comunes, también puede infectar el torrente sanguíneo. Cuando una persona se enferma a causa de esta infección, esto se denomina campilobacteriosis.

Campylobacter es una causa común de diarrea a nivel mundial. Es la enfermedad entérica (intestinal) de origen bacteriano más comúnmente reportada en B.C.

¿Cuáles son los síntomas de la infección por *Campylobacter*?

La infección por *Campylobacter* normalmente es autolimitada, lo que significa que generalmente desaparece sin tratamiento. Los síntomas pueden incluir:

- Diarrea, de leve a grave
- Diarrea con sangre
- Náuseas
- Dolor estomacal
- Fiebre
- Vómito

Los síntomas comienzan en promedio entre 2 y 5 días (con un rango de entre 1 y 10 días) después de la exposición a la bacteria. Normalmente los síntomas duran menos de una semana.

Usted puede contraer la infección y no tener síntomas. En algunos casos, los síntomas pueden continuar durante más de 10 días. Ocasionalmente, los síntomas pueden volver a aparecer después de haber comenzado a mejorar. En raras ocasiones puede desarrollar artritis y el síndrome de Guillain-Barré (una enfermedad neurológica) después de la campilobacteriosis.

¿Cómo se contrae una infección por *Campylobacter*?

La bacteria *Campylobacter* se transmite por vía fecal-oral, es decir, cuando se ingieren heces contaminadas.

La bacteria *Campylobacter* vive en los intestinos de muchos animales, entre los que se encuentran los pollos, vacas, cerdos, ovejas, perros, gatos y humanos. Cuando se sacrifica a los animales con fines alimenticios, las

bacterias de los intestinos del animal pueden contaminar la carne que consumimos.

Entre las fuentes comunes de infección se incluyen la carne de ave y otras carnes poco hechas, la leche no pasteurizada, el agua y los alimentos contaminados con materia fecal, y los animales, incluyendo a las mascotas y a los animales de granja.

Durante la preparación de la comida, los alimentos contaminados pueden transmitir las bacterias a otros alimentos o superficies de la cocina. Esto se denomina contaminación cruzada. Un ejemplo sería cortar carne cruda sobre una tabla para cortar y después cortar verduras en la misma tabla sin lavarla y desinfectarla entre uso y uso.

Si las fuentes de agua como arroyos, ríos, lagos o pozos poco profundos no se tratan adecuadamente, beber el agua puede ser arriesgado. Esta agua potable puede estar contaminada con heces humanas o animales.

¿Cómo puedo prevenir la infección por *Campylobacter*?

Es importante tener en cuenta el riesgo que conllevan los productos alimenticios que compra y saber cómo preparar sus alimentos de manera segura. Manipule y prepare cualquier tipo de carne de ave cruda y otras carnes crudas como si estuvieran contaminadas. Practique buenos hábitos de higiene de manos, incluyendo lavárselas con regularidad, ya que así puede protegerse contra muchas infecciones, incluyendo de la infección por *Campylobacter*. Si tiene diarrea u otros síntomas de infección por *Campylobacter*, no manipule ni prepare alimentos para los demás.

Para manipular y preparar alimentos de manera segura:

- Refrigere los alimentos de inmediato. Mantenga la carne cruda bien envuelta y en los estantes inferiores del refrigerador para evitar que la sangre gotee sobre otros alimentos
- Descongele la carne de ave y otras carnes en el refrigerador, el microondas o bajo un chorro de agua corriente fría. No descongele a temperatura ambiente
- No consuma carne de ave y otras carnes crudas o poco hechas

- Asegúrese de que la carne de ave y otras carnes estén bien hechas usando un termómetro para carne. Mida la temperatura interna de la carne colocando el termómetro en la parte más gruesa de la carne. Debe alcanzar las siguientes temperaturas:
 - La temperatura interna mínima para la carne de ave es de 74° C (165° F)
 - La temperatura interna mínima para otras carnes es de 71° C (160° F)
- Evite el contacto directo entre las carnes crudas y otros alimentos sin cocer
- Al cocinar o asar a la parrilla, use platos y utensilios diferentes para la carne de ave y otras carnes crudas para las cocidas
- Utilice una tabla para cortar separada para las carnes crudas. Si no dispone de una tabla para cortar adicional, corte primero todos los demás ingredientes antes de cortar las carnes crudas
- Lave y desinfecte los artículos que no se lavan en el lavavajillas, como tablas para cortar, utensilios, barras de cocina (encimeras), fregaderos y las llaves (grifos) del agua. Siga estos pasos:
 1. Lave los artículos con agua tibia jabonosa
 2. Enjuague los artículos con agua tibia sin jabón
 3. Desinfecte con una solución suave de lejía: 5 ml (1 cucharadita) de lejía en 1 litro (4 ¼ tazas) de agua. Sumerja los artículos en la solución o rocíe la solución sobre las superficies. Déjelos en remojo durante al menos 2 minutos para eliminar todas las bacterias

Más formas para reducir el riesgo de infección:

- Lávese las manos con jabón y agua tibia corriente en el fregadero y séquese las manos con toallas de papel desechables. Lávese las manos siempre:
 - Antes de comer
 - Antes de manipular alimentos
 - Inmediatamente después de manipular carne de ave u otras carnes crudas, y antes de tocar cualquier otra cosa
 - Después de usar el baño o cambiar pañales
 - Después de tocar a mascotas o animales de granja. Si el animal tiene diarrea, llévelo a un veterinario para que reciba tratamiento
- No consuma huevos crudos no pasteurizados ni alimentos sin cocer preparados con huevos crudos no pasteurizados
- No beba leche o jugos sin pasteurizar
- Si el sistema de agua de su comunidad publica una notificación de “hervir el agua”, siga las instrucciones proporcionadas en la notificación
- No beba agua superficial sin tratar de un manantial, arroyo, río, lago, estanque o pozo poco profundo. Asuma que está contaminada con desechos animales. Si usa este tipo de agua, hiérvala o desinfectela para beber, hacer cubos de hielo, lavar frutas y verduras crudas, preparar

leche infantil de fórmula, lavarse los dientes y lavar las dentaduras postizas o lentes de contacto. Para obtener más información sobre cómo desinfectar el agua, consulte [HealthLinkBC File #49b Desinfectar el agua potable](#)

- Asegúrese de que los niños, sobre todo los que tienen contacto con mascotas, se laven las manos cuidadosamente antes de comer, y con regularidad si se chupan los dedos o se meten las manos a la boca

¿Qué debo hacer si tengo una infección por *Campylobacter*?

Si cree que tiene una infección por *Campylobacter*, consulte a su proveedor de asistencia sanitaria para que le realice análisis y le proporcione consejos y tratamiento.

La bacteria *Campylobacter* se transmite mediante las heces humanas o los desechos animales. Las personas que tienen diarrea y que no pueden controlar sus deposiciones no deben asistir a la escuela o al trabajo.

Si usted trabaja manipulando alimentos, en el campo de la atención médica o si trabaja o asiste a una guardería, podría transmitir la bacteria *Campylobacter* a otras personas en estos ámbitos. No trabaje mientras tenga diarrea o vómitos. No regrese al trabajo o a la guardería hasta que hayan pasado al menos 48 horas (o lo que indique su autoridad de salud local) después de su última deposición suelta o episodio de vómito. Esto le dará tiempo para tener la oportunidad de recuperarse y disminuirá las posibilidades de transmitir la infección a los demás.

Los niños que asisten a la guardería y que tienen diarrea o vómitos pueden recibir cuidados en un área separada de los demás niños hasta que los recojan sus padres. Los adultos deben supervisar a los niños en la guardería para asegurar que se laven las manos de manera adecuada.

¿Cómo se diagnostica y trata la infección por *Campylobacter*?

La infección por *Campylobacter* se diagnostica mediante el análisis de una muestra de excremento (deposición).

A veces se usan antibióticos para tratar una infección por *Campylobacter*. Su proveedor de asistencia sanitaria decidirá si se necesita tratamiento. Se recomienda a las personas con *Campylobacter* que beban líquidos para evitar la deshidratación a causa de la diarrea.



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