Spanish - Number 02
February 2022

Infección 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.

Cuando los alimentos o el agua dan positivo a presencia de la bacteria *E. coli*, esto puede ser un indicio de contaminación fecal.

La cepa de *E. coli* que con más frecuencia hace que las personas enfermen es la *E. coli* productora de toxina Shiga. Para hacerlo más sencillo, nos referiremos a la *E. coli* productora de toxina Shiga 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
- Náuseas
- Vómito
- Retortijones
- Fiebre leve

Los síntomas pueden comenzar de 2 a 10 días después de entrar en contacto o de consumir algo que contenga *E.coli*, pero generalmente empiezan 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* está presente en los intestinos y las heces de muchos animales sanos, incluyendo el ganado, las cabras, las ovejas, los venados y los alces.

Durante el proceso de despiece, la *E.coli* llega a veces a la superficie de la carne. Las piezas enteras de carne, como el bistec o el rosbif, generalmente solo 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.

A veces, la *E. coli* se encuentra también en otros alimentos, incluyendo las frutas y verduras, así como los productos lácteos no pasteurizados, jugos, sidra y agua potable no tratada o contaminada.

Nadar en aguas recreativas que están contaminadas con aguas residuales de humanos o animales también puede causar infecciones.

La *E. coli* también puede transmitirse de una persona enferma a otra.

¿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 alimentos, después de manejar carne cruda y después de ir al baño o cambiar pañales, ya que la *E.coli* se puede propagar a otras personas a través de las heces contaminadas
- Lave y después desinfecte siempre 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 de 200 ppm (partes por millón) sin necesidad de aclarado

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

1. 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
2. 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 y dejarlo que se seque al aire

Utilice la calculadora de dilución de cloro de B.C. FOODSAFE para preparar un desinfectante con una potencia adecuada, basándose en la concentración de su lejía www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html.

Advertencia: Mezclar la lejía con productos que contienen ácido o amoniaco produce un gas tóxico que causa graves problemas respiratorios, asfixia y puede ocasionar la muerte.

- Cocine las piezas enteras 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) y cortes de carne de vacuno mecánicamente ablandados 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 termómetro digital 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 reutilice el adobo para marinar a modo de salsa para la carne cocinada, a menos que lo hierva primero
- 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 ser servida
- 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 ni 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 bañarse en playas cerradas o en aguas que puedan filtrar pastizales

En B.C., el agua potable del grifo se analiza rutinariamente para detectar cualquier contaminación genérica por *E. coli*.

¿Existe tratamiento para la enfermedad?

Si tiene diarrea y/o diarrea con sangre durante más de unos cuantos días, debe acudir 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 ni antibióticos a menos que se lo indique su proveedor de asistencia sanitaria.

Si tiene una infección grave por *E. coli*, puede necesitar hospitalización, transfusión de sangre y diálisis.

Para más información

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria, consulte 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 más segura
- HealthLinkBC File #59d Seguridad alimentaria en los centros de cuidado infantil
- HealthLinkBC File #72 Jugos de fruta/verdura y sidras sin pasteurizar: Un potencial riesgo para la salud

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority