

Salmonelosis- Hoja informativa

¿Qué es la salmonelosis?

La salmonelosis es causada por la bacteria *Salmonella*, que generalmente se encuentra en los intestinos o el estómago y, ocasionalmente, en el torrente sanguíneo.

¿Cuáles son los síntomas de una infección por *Salmonella*?

Los síntomas más comunes son diarrea leve o severa, fiebre, dolor abdominal, dolor de cabeza y, ocasionalmente, vómitos. Las infecciones de la sangre pueden ser bastante graves, especialmente en personas muy jóvenes o ancianas. Los síntomas generalmente aparecen de 1 a 3 días después de la exposición.

¿Cómo se contagia la salmonelosis?

La bacteria *Salmonella* se puede propagar al comer agua o alimentos contaminados o "sucios" (especialmente huevos y aves de corral poco cocidos). Las personas infectadas pueden propagar la bacteria al no lavarse las manos después de ir al baño y luego manipular alimentos. El contacto directo con las heces de una persona o animal infectado y transferido a la boca desde las manos también puede causar infección.

¿Cuánto tiempo son contagiosas las personas?

La mayoría de las personas son portadoras de la bacteria durante varios días o varias semanas después de la enfermedad. Un pequeño porcentaje de personas infectadas son portadoras de la bacteria durante un año o más.

¿Quién contrae salmonelosis?

Cualquier persona puede contraer salmonelosis, pero se reconoce con más frecuencia en bebés y niños. Debido a que hay muchas cepas diferentes de salmonella, la salmonelosis puede volver a ocurrir a lo largo de la vida de una persona.

¿Qué tratamiento hay disponible para las personas con salmonelosis?

La mayoría de las infecciones por salmonella desaparecerán sin tratamiento. Las personas con diarrea deben beber mucho líquido. Sin embargo, si la salmonella ha invadido el torrente sanguíneo de una persona, el proveedor de atención médica puede recomendar un tratamiento con antibióticos.

¿Es necesario que las personas infectadas se queden en casa y no vayan a la escuela, al trabajo o a la guardería?

Dado que la bacteria se encuentra en las heces, los niños no deben ir a la guardería o a la escuela mientras tengan diarrea y los manipuladores de alimentos deben ser excluidos del trabajo. Los asistentes y trabajadores de la guardería pueden regresar al entorno de la guardería una vez que sean asintomáticos. Los manipuladores de alimentos y los trabajadores

de la salud pueden regresar al trabajo después de presentar dos pruebas de heces negativas (se aceptan cultivos o PCR).

¿Cómo puedo protegerme a mí y a mi familia de contraer salmonelosis?

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, y especialmente después de ir al baño, cambiar un pañal o antes de preparar y/o comer alimentos. (Se puede sustituir el gel desinfectante cuando las manos no estén visiblemente sucias)
- Evite los alimentos o el agua de fuentes que puedan estar contaminadas.
- Lave las frutas y verduras crudas antes de comerlas o picarlas.
- Siempre trate las aves de corral, la carne de res y el cerdo crudos como si estuvieran contaminados y manéjelos en consecuencia.
- Envuelva las carnes frescas en bolsas de plástico en el mercado para evitar que la sangre gotee sobre otros alimentos.
- Refrigere los alimentos con prontitud; Minimice el tiempo que se mantiene a temperatura ambiente.
- Lavar inmediatamente las tablas de cortar y las encimeras utilizadas para la preparación para evitar la contaminación cruzada con otros alimentos.
- Asegúrese de que se alcanza la temperatura de cocción interna correcta, especialmente cuando cocine en un microondas.
- Evite los polluelos, patitos, tortugas y otros reptiles como mascotas para niños pequeños.