

HOJA INFORMATIVA: *E. coli* 0157: H7

¿Qué es la *Escherichia coli* 0157:H7?

La *E. coli* es uno de los cientos de tipos de bacterias *Escherichia coli*. Aunque la mayoría no son dañinos y viven en los intestinos de los seres humanos y animales, este tipo produce un veneno potente y puede provocar una enfermedad grave.

¿Cuáles son los síntomas de la *E. coli*?

La infección con *E. coli* 0157:H7 suele provocar diarrea con sangre y calambres en el estómago. Los síntomas pueden durar hasta 10 días. Algunas personas no tienen síntomas. Los niños menores de cinco años y los ancianos tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones debido a la infección con *E. coli*. Una de estas complicaciones es el síndrome urémico hemolítico (HUS). Esto provoca insuficiencia renal. El HUS ocurre en aproximadamente 1 de cada 20 infecciones.

¿Cómo se propaga la *E. coli*?

Estas bacterias se pueden encontrar en el ganado y pueden vivir en los intestinos del ganado sano. La carne puede contaminarse durante la matanza del animal. La leche cruda, sin pasteurizar es una posible fuente de infección. Otras fuentes conocidas de bacterias son la col, la lechuga, el salame, la leche y el jugo sin pasteurizar, y nadar en aguas contaminadas por desagües o beber este tipo de agua. Las bacterias en las heces de personas infectadas pueden pasar de una persona a otra si no se lava bien las manos.

¿Existe algún tratamiento para esta enfermedad?

La mayoría de las personas se recuperan sin un tratamiento específico en 5 ó 10 días. Sin embargo, algunas personas infectadas con *E. coli* necesitarán un tratamiento.

¿Qué se puede hacer para evitar la infección con *E. coli* 0157:H7?

Usted, el consumidor, debe saber que la carne molida está potencialmente contaminada con bacterias. Cocine muy bien la carne molida y las hamburguesas. Esta carne debe cocinarse a 160 grados F. Mantenga la carne cruda separada de los alimentos listos para comer. Lávese las manos, lave los tableros y los utensilios con agua caliente y jabón después de haber estado en contacto con la carne cruda. Nunca coloque las hamburguesas o la carne molida ya cocinada sobre un plato que haya tenido hamburguesas crudas y que no se haya lavado. Beba únicamente leche, jugo o zumo de manzana que haya sido pasteurizados. Evite tragar agua del lago o de la piscina cuando nade. Toda persona enferma con diarrea debe evitar nadar en lagos o piscinas públicas, bañarse con otras personas y preparar alimentos para otros. Los niños con pañales no deben ingresar en piscinas públicas. Los zoológicos interactivos son una posible fuente de contacto con la *E. coli*. No olvide lavarse las manos con abundante agua y jabón después de visitar, alimentar y acariciar a los animales.

Visite el sitio Web de Seguridad y Servicio de Inspección de los Alimentos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos en <http://www.fsis.usda.gov> para obtener más información sobre cómo reducir los riesgos de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos. Visite el sitio Web del Departamento de Agricultura de EE.UU. en: <http://www.fsis.usda.gov/OA/topics/gb.htm> para obtener más información sobre cómo cocinar la carne molida.

Comuníquese con La Salud Pública de Contra Costa al (925) 313-6740 o consulte en los enlaces de Internet: www.cdc.gov, www.dhs.ca.gov, o www.cchealth.org para obtener más información.