

SALMONELOSIS

(SALMONELLOSIS)



La salmonelosis es una enfermedad causada por una bacteria llamada *Salmonella*. La bacteria se puede encontrar en alimentos como las carnes crudas de pollo, pavo, res, cerdo, huevos y productos lácteos no pasteurizados, como la leche y el queso. También se puede encontrar en las heces de ciertos animales y en el lugar donde viven. Cualquier persona se puede infectar con la bacteria, pero la enfermedad suele ser peor en niños pequeños y personas mayores. La salmonelosis es una de las causas más comunes de intoxicación por alimentos y más de un millón de personas se enferman con ella cada año en los Estados Unidos.



¿Cuál es la causa?

- ▶ *Salmonella* vive en los intestinos de animales o humanos y se puede encontrar en el agua, los alimentos, la tierra o las superficies que han sido contaminadas con heces infectadas. Usted puede contraer salmonelosis por:
 - ▶ Comer alimentos crudos o medio crudos, tales como carnes de res y de cerdo, carnes de ave o huevos.
 - ▶ Comer alimentos cocinados que estuvieron en contacto con alimentos crudos contaminados.
 - ▶ Comer alimentos o consumir bebidas contaminadas con la bacteria.
 - ▶ Tocar las heces de alguien que tiene *Salmonella*.
 - ▶ Tocar animales infectados, sus heces o el lugar donde viven.
 - ▶ Manipular alimentos crudos para mascotas o cuidar de una mascota que tiene una dieta de alimentos crudos.



¿Cuáles son los signos y síntomas?

- ▶ Los síntomas pueden comenzar entre seis y 72 horas después de entrar en contacto con la bacteria y luego tocar su boca. La mayoría de los síntomas suelen aparecer dentro de 12 a 36 horas. Algunas personas que contraen salmonelosis puede que no tengan síntomas. Sin embargo, algunas enfermedades pueden ser lo suficientemente graves como para causar infecciones sanguíneas o requerir hospitalización.
 - ▶ Diarrea (puede tener sangre)
 - ▶ Vómitos
 - ▶ Calambres de estómago
 - ▶ Fiebre
 - ▶ Dolor de cabeza
 - ▶ Deshidratación



¿Qué opciones de tratamiento existen?

- ▶ La mayoría de las personas no requieren tratamiento médico y se recuperan en cuatro a siete días.
- ▶ Si los síntomas son graves, hable con un médico u otro proveedor de cuidados de salud.
- ▶ Es importante beber líquidos adicionales para que no se deshidrate cuando tenga diarrea.
- ▶ En general, no se recomiendan los antibióticos ni los medicamentos antidiarreicos de venta libre.

Consulte el otro lado para obtener consejos para la prevención.





¿Cómo puede prevenirse?

Practique una buena higiene:

- ▶ Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos después de usar el baño, cambiar pañales y antes de comer o tocar cualquier alimento, incluido el de las mascotas.
- ▶ Lávese las manos y desinfecte las carriolas, los juguetes y zapatos después de visitar ferias, zoológicos interactivos o lugares donde viven animales.
- ▶ Mantenga a los niños que tengan diarrea en el hogar, al menos 24 horas, hasta que se les corte la diarrea.
- ▶ Las personas con diarrea deben lavarse las manos a fondo y con frecuencia para reducir la propagación de la salmonelosis.



Seguridad alimentaria:

- ▶ Cocine bien los alimentos (como el pollo, la carne molida, los huevos) para eliminar la *Salmonella*.
 - ▶ El pollo y otras aves deben cocinarse hasta que la carne alcance una temperatura mínima de 165 °F. Utilice un termómetro ya que el color de la carne no es preciso.
- ▶ Lave las frutas y verduras crudas antes de comerlas.
- ▶ Limpie bien los utensilios de cocina entre usos con carnes crudas y otros alimentos para prevenir la propagación de gérmenes.
- ▶ Refrigere los alimentos rápidamente.
- ▶ Guarde las carnes en el estante inferior del refrigerador para evitar que los jugos goteen sobre los alimentos de abajo.
- ▶ No coma, no beba ni sirva productos lácteos crudos, como la leche y el queso.



Manipule los animales de forma segura:

- ▶ Lávese siempre las manos después de tocar animales de granja, mascotas, heces de animales y cualquier lugar donde vivan animales.
- ▶ Lávese las manos después de manipular pollos adultos, polluelos y reptiles.
- ▶ Asegúrese de lavarse las manos después de limpiar cualquier tipo de heces, incluso si usara guantes.
- ▶ Si es posible, lave al aire libre los platos, las jaulas o los acuarios de sus mascotas. Si no es posible, no utilice el fregadero de la cocina.
- ▶ No alimente a sus mascotas con carne cruda o media cruda.



¿Desea obtener más información? Consulte estos recursos adicionales:

- ▶ Lavado de manos después del contacto con animales: www.dhs.wisconsin.gov/publications/p01699.pdf
- ▶ La Salmonella y las aves de patio: www.dhs.wisconsin.gov/publications/p01788.pdf
- ▶ Para mantenerse sano mientras trabaja en una granja: www.dhs.wisconsin.gov/publications/p01711.pdf
- ▶ Hoja informativa sobre la salmonelosis asociada a los reptiles: www.dhs.wisconsin.gov/publications/p4/p42082.pdf

