

## Infecciones por E. coli productoras de toxina Shiga (STEC)

### Ficha informativa

#### ¿Qué son las infecciones por STEC?

STEC (por ejemplo, E. coli O157: H7) es un grupo de bacterias E. coli que pueden causar diarrea sanguinolenta, complicaciones graves y, a veces, la muerte. Los STEC se encuentran en el intestino distal de los animales como vacas, cabras, ovejas, ciervos y alces, o pueden ser recogidos del medio ambiente por cerdos y aves. No todos los tipos de E. coli causan enfermedades.

#### ¿Cuáles son los síntomas de una infección por STEC?

Los síntomas generalmente comienzan dentro de 3 a 4 días, pero el rango suele ser de 1 a 10 días después de la exposición.

- Los síntomas más comunes son calambres estomacales, vómitos y diarrea (y a menudo diarrea sanguinolenta).
- A veces, las personas también tendrán fiebre (generalmente menos de 101°F) o escalofríos.
- Algunas personas pueden no tener ningún síntoma en absoluto.
- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), en aproximadamente el 5-10% de casos diagnosticados, la infección puede causar insuficiencia renal, especialmente en niños pequeños. Conocido como síndrome urémico hemolítico (SUH), las personas pueden desarrollar disminución de la frecuencia de la orina, fatiga severa y palidez de las mejillas / interior de los párpados inferiores aproximadamente 7 días después de que comienzan los síntomas, aunque mejora la diarrea.

#### ¿Cómo se propaga STEC?

La bacteria STEC se puede propagar al comer agua o alimentos "sucios" o contaminados (particularmente carne molida o leche cruda). Las personas infectadas pueden propagar la bacteria al no lavarse las manos después de ir al baño y luego manipular alimentos que otras personas comerán. Otra forma de contraer esta enfermedad es tener contacto directo con las heces de una persona o animal infectado y luego transferir las bacterias a la boca desde las manos.

#### ¿Cuánto tiempo son contagiosas las personas?

Una persona infectada puede transmitir la bacteria a otras personas mientras la bacteria permanezca en las heces, generalmente una semana, pero hasta tres semanas o más.

#### ¿Quién contrae infecciones STEC?

Cualquier persona puede contraer STEC, pero se reconoce con más frecuencia en niños que en adultos. Los que están en mayor riesgo incluyen "mujeres embarazadas, recién nacidos, niños, adultos mayores y aquellos con sistemas inmunológicos débiles, como personas con cáncer, diabetes o VIH / SIDA", según los CDC. Debido a que hay muchas cepas diferentes de STEC, las personas pueden volver a infectarse.

### ¿Qué tratamiento está disponible para las personas con STEC?

- La mayoría de las infecciones por STEC desaparecerán en unos pocos días sin tratamiento.
- Las personas con diarrea deben beber muchos líquidos para prevenir la deshidratación.
- Si tiene diarrea con sangre, incapacidad para mantenerse hidratado, fiebre alta persistente u otros signos o síntomas preocupantes, debe consultar a un proveedor de atención médica.
- Las personas que tienen STEC no deben tomar antibióticos ni usar tratamientos antidiarreicos como Imodium® a menos que se lo indique su proveedor de atención médica. Estos agentes pueden aumentar el riesgo de HUS.
- Aquellos con síntomas de HUS necesitarán hospitalización.

### ¿Las personas infectadas necesitan mantenerse en casa y no ir a la guardería, la escuela o el trabajo?

Dado que la bacteria se encuentra en las heces, los niños no deben ir a la guardería o a la escuela mientras tengan diarrea. Los trabajadores de guarderías y manipuladores de alimentos deben ser excluidos del trabajo. Las personas infectadas solo deben regresar a la guardería, la escuela o el trabajo después de dos resultados negativos (normales) del cultivo de heces con 24 horas de diferencia (y al menos 48 horas después de completar el medicamento antibiótico, si lo prescribe un proveedor de atención médica).

### ¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi familia de contraer STEC?

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de ir al baño, cambiar un pañal, manipular animales / mascotas, o antes de preparar y / o comer alimentos. El gel desinfectante puede sustituirse cuando las manos no están visiblemente sucias.
- Evite los alimentos o el agua de fuentes que puedan estar contaminadas.
- Lave las frutas y verduras crudas antes de cortarlas o comerlas. Mantenga estos alimentos separados de los productos cárnicos crudos.
- Siempre trate las aves de corral, la carne de res y de cerdo crudas como si estuvieran contaminadas y manéjelas en consecuencia.
- Envuelva la carne fresca en bolsas de plástico en el mercado para evitar que la sangre gotee sobre otros alimentos.
- Refrigere los alimentos rápidamente y minimice el tiempo que se mantiene a temperatura ambiente.
- Lave inmediatamente las tablas de cortar, cuchillos u otros utensilios, y los mostradores utilizados para la preparación para evitar la contaminación cruzada con otros alimentos. Limpie rápidamente las superficies contaminadas con limpiadores domésticos a base de cloro.
- Asegúrese de que se alcanza la temperatura de cocción interna correcta, especialmente cuando se cocina con un microondas.
  - La carne molida (carne de res, ternera, cordero y cerdo) debe cocinarse a 160°F.

- Los cortes enteros / otras carnes (carne de res, ternera y cordero) deben cocinarse a 145°F seguido de un tiempo de descanso de 3 minutos (el tiempo que la carne permanece a la temperatura final después de ser retirada del fuego).
- Las aves de corral (pollo o pavo entero o molido) deben cocinarse a 145°F.
- El CDC recomienda evitar lo siguiente por completo debido al alto riesgo de infección por STEC: leche no pasteurizada (cruda), quesos blandos hechos de leche cruda o sidra de manzana no pasteurizada.
- Si usted o un miembro de su familia tiene diarrea, manténgase alejado del agua compartida, como las piscinas.
- Niños que nadan deben tomar descansos para ir al baño. Para aquellos que usan pañales, revise los pañales y cambie el pañal sucio antes de que regresen a la piscina.