

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.