

ESCHERICHIA COLI (E.COLI)

FUENTES



- Los alimentos contaminados, en especial, la carne de res molida poco cocida, la leche y los jugos sin pasteurizar (crudos), los quesos blandos elaborados a partir de leche cruda.



- Las verduras crudas (como la lechuga, otras verduras de hojas verdes y brotes).



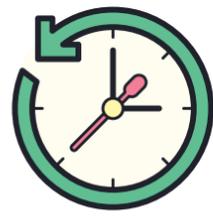
- El agua contaminada; esto incluye beber agua sin tratar y nadar en agua contaminada.

- Los animales y su entorno: en especial, vacas, ovejas y cabras.

- Heces de personas infectadas.

PERÍODO DE INCUBACIÓN

De 1 a 10 días



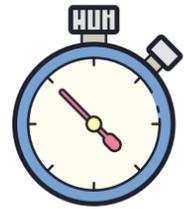
SÍNTOMAS

- **Diarrea grave –a menudo con sangre–, dolor abdominal intenso y vómitos. Por lo general, con un poco o nada de fiebre.**
- **Los síntomas del síndrome urémico hemolítico (SUH) incluyen disminución de la producción de orina, orina oscura o de color té y palidez facial.**

DURACIÓN DE LA ENFERMEDAD

5 a 10 días. La mayoría de las personas estarán mejor en 6-8 días.

Si se desarrolla SUH, por lo general sucede después de la primera semana.

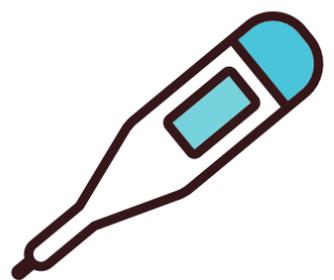
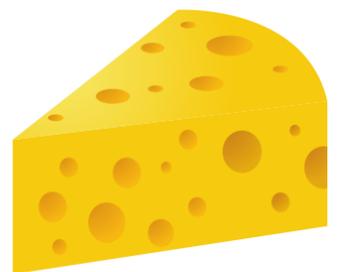


¿QUÉ HACER?

Beba abundante líquido y descanse. Si no puede beber suficiente líquido para prevenir la deshidratación o si sus síntomas son graves (esto incluye diarrea con sangre o dolor estomacal grave), llame a su médico.

PREVENCIÓN

- Evite la ingesta de alimentos de alto riesgo, en especial, la carne de res molida poco cocida, la leche o el jugo sin pasteurizar, los quesos blandos elaborados a partir de leche sin pasteurizar o los brotes.
- Use un termómetro para alimentos para verificar que la carne de res molida alcanzó una temperatura interna segura de 71°C.
- Lávese las manos antes, durante y después de preparar los alimentos, después de cambiar los pañales a un bebé y después de estar en contacto con vacas, ovejas o cabras, sus golosinas o alimentos, o su entorno.



Fuente:



INSTITUTO NACIONAL DE APRENDIZAJE
NÚCLEO INDUSTRIA ALIMENTARIA

