

# Salmonela

## ¿Qué es la salmonela?

La *salmonela* es una bacteria que causa una enfermedad llamada **salmonelosis**. Esta enfermedad afecta el estómago y los intestinos.

## ¿Cómo se contrae la salmonelosis?

Para contraer salmonelosis la persona debe ingerir (tragar o comer) la bacteria *salmonela*. La *salmonela* vive en los intestinos de personas y animales.

- La *salmonela* se puede encontrar en alimentos crudos de origen animal, como aves y otras carnes, huevos y leche sin pasteurizar.
- La carne cruda, los jugos de la carne cruda y los huevos crudos pueden diseminar la bacteria si tocan alimentos listos para comer (ensaladas, panes, quesos, etc.), superficies y utensilios donde se preparan alimentos (tablas de picar, platos, cuchillos, etc.) o las manos.
- Las personas que se infectan de *salmonela* tienen la bacteria en las heces (materia fecal). Si la gente no se lava bien las manos después de usar el retrete o de cambiar pañales, y luego manipula los alimentos que comerán otras personas u objetos que otras personas se pondrán en la boca (como juguetes), pueden contagiar la bacteria a otras personas.
- Se puede contagiar la *salmonela* al tocar o limpiar la suciedad de animales como gatos, perros, roedores, aves y reptiles
- La *salmonela* **NO** se contagia de una persona a otra a través de la tos o los estornudos, ni al compartir bebidas, abrazarse o besarse.

## ¿Cuáles son los síntomas de la salmonelosis?

Los síntomas suelen comenzar entre 12 y 72 horas después de haber ingerido la bacteria *salmonela*.

Los síntomas incluyen:

- diarrea (a veces sanguinolenta);
- fiebre;
- retorcijones abdominales;
- náuseas y vómitos;
- dolor de cabeza;
- deshidratación (debida a la diarrea y los vómitos).



**Siempre lávese las manos después de manipular carne cruda o huevos crudos para reducir el riesgo de enfermedad que conlleva la salmonela.**

## ¿Cuál es el tratamiento de la salmonelosis?

La mayoría de los síntomas desaparecen por sí solos a los pocos días. Si los síntomas persisten o son graves, acuda a un profesional de la salud. Si cree que tiene salmonelosis:

- No prepare comida para otras personas.
- Si en su trabajo prepara alimentos, está en contacto con niños o trabaja en un entorno de atención médica, no vaya a trabajar y acuda a un profesional de la salud.
- Los niños que podrían tener salmonelosis no deben ir a la guardería infantil (especialmente si tienen diarrea) y deben acudir a un profesional de la salud.

(sigue)

## ¿Cómo se previene la salmonelosis?

- Cocine las carnes y los huevos hasta que estén bien cocidos. Las aves están bien cocidas al llegar a 165 °F y los huevos a 145 °F.
- No coma alimentos que contengan huevo crudo o leche sin pasteurizar.
- Después de manipular carne cruda o huevos, lávese las manos y desinfecte las superficies y los utensilios que use para preparar alimentos.
- Siempre lávese las manos después de usar el retrete.
- Después de cambiar pañales o ayudar a un niño a usar el retrete, lávese las manos y lávele las manos al niño.
- Después de tocar mascotas u otros animales, o de limpiar suciedad de animales, lávese las manos.

## ¿Sabía esto?

Las defecaciones y el cuerpo de las crías vivas de aves, como pollitos, patitos y pichones de pájaros, pueden tener *salmonela*. Si toca al animal o algo en el área donde vive el animal, podría exponerse. Siempre:

- Lávese las manos siempre que haya estado en contacto con aves o cosas que estas hayan tocado (jaulas, gallineros, paja, tierra).
- Vigile a los niños que estén cerca de exhibidores de aves en las tiendas.
- Impida que los niños menores de 5 años con un sistema inmunitario debilitado toquen aves.
- Limpie y desinfecte todo equipo o material utilizado para criar aves fuera de la casa.



## ¿Sabía esto?

Las defecaciones y el cuerpo de los reptiles y los anfibios, como serpientes, ranas y lagartos, pueden tener *salmonela*. Si toca al animal o algo en el área donde vive el animal, podría exponerse.

Siempre:

- Después de tocar reptiles o cosas con las que estos estuvieron en contacto, lávese las manos.
- Limpie y desinfecte las jaulas fuera de la casa.
- Cuando en la casa haya niños menores de 5 años o personas con el sistema inmunitario debilitado, mantenga los reptiles fuera.
- No permita que el reptil ande por la casa.



## ¿Por qué el departamento de salud investiga la salmonela?

- El departamento de salud local es responsable de investigar la *salmonela* en la comunidad. El departamento de salud lleva un registro de la cantidad de personas que contraen la enfermedad y toma medidas para limitar el número de personas expuestas.
- El departamento de salud investiga los brotes de salmonelosis para procurar identificar el origen y prevenir el contagio de la enfermedad.
- El departamento de salud trabaja con las personas cuyo trabajo requiere que manipulen alimentos, estén en un entorno de cuidado de niños o que trabajen en la atención médica para determinar cuándo no es riesgoso que regresen a las tareas normales de su empleo. El departamento de salud también trabaja para determinar cuándo no es riesgoso que los niños con *salmonela* regresen a la guardería infantil.

