



E. coli productora de toxina Shiga (STEC)

¿Qué es Escherichia coli y qué es STEC?

La E. coli es una bacteria que normalmente se encuentra en los intestinos de seres humanos y animales. Aunque la mayoría de las cepas son inocuas, algunas pueden provocar enfermedades al producir una toxina denominada Shiga. La bacteria que produce esta toxina se denomina E. coli productora de toxina Shiga y se la conoce por su sigla en inglés, STEC.

Las vacas, las cabras, los ciervos y otros animales sanos pueden tener STEC en los intestinos y la bacteria puede estar presente en el estiércol (excremento).

¿Quién puede infectarse con STEC?

Si bien cualquier persona de cualquier edad puede infectarse con STEC, los niños pequeños y las personas de edad avanzada son más propensos a enfermarse gravemente.

¿Cómo se propaga?

- Por lo general, las personas se infectan con STEC al ingerir alimentos o bebidas contaminados que no se han cocido o pasteurizado (tratado con calor) de manera adecuada. Se han relacionado casos y brotes de infección por STEC con lo siguiente:
 - Ingerir carne bovina cruda o a medio cocer (en especial, carne molida) que se contaminó con estiércol en el matadero.
 - Beber leche de vaca o cabra sin pasteurizar (cruda) que se contaminó con estiércol durante el ordeño.
 - Beber jugo o sidra sin pasteurizar hechos con frutas que pueden haberse caído al suelo y contaminado con el estiércol de los animales.
 - Ingerir alimentos frescos crudos, incluidos los brotes y las verduras de hoja verde (como la espinaca), que se contaminaron con estiércol de animales en el campo o durante su procesamiento.
 - Ingerir alimentos frescos crudos (o alimentos listos para el consumo) que se contaminaron con el jugo de la carne cruda en la cocina.
- Las personas infectadas con la bacteria STEC pueden contagiársela a otras si no se lavan las manos cuidadosamente después de evacuar el intestino.
- Las personas se pueden infectar con STEC si mantienen contacto directo con el ganado en ferias o zoológicos de animales domésticos.
- Tragar agua de lagos, arroyos y piscinas contaminados con STEC también puede provocar una infección.

¿Cuáles son los síntomas?

Algunas personas infectadas solo padecen diarrea leve o no tienen ningún síntoma.

Comuníquese con su proveedor de atención médica si presenta los siguientes síntomas:

- Diarrea aguda.
- Cólicos estomacales.
- Sangre en las heces.

Por lo general, la persona infectada no presenta un cuadro febril o tiene fiebre leve. En general, los síntomas de infección por STEC aparecen entre uno y ocho días (generalmente dos a tres días) después de haber ingerido la bacteria.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Sitio web:
www.doh.wa.gov

360-236-4052
(800) 525-0127

DOH Pub 150-056
Spanish

¿Cómo se trata la infección por STEC?

La mayoría de las personas que se infectan con STEC se recuperan solas en un período de cinco a diez días. Estudios realizados sugieren que los antibióticos pueden empeorar la infección por STEC. No se recomienda el tratamiento de una infección por STEC con antibióticos o medicamentos antidiarreicos.

¿Qué complicaciones graves pueden derivar de una infección por STEC?

Algunas personas infectadas con STEC presentan síndrome urémico hemolítico (SUH). Esta es una complicación grave, que puede dañar los riñones y otros órganos. A menudo resulta necesario un período de internación prolongado. Afortunadamente, la mayoría de las personas que padecen SUH se recuperan en pocas semanas; sin embargo, este síndrome puede provocar insuficiencia renal definitiva o incluso, la muerte. Los niños pequeños y las personas de edad avanzada son los más propensos a contraer este tipo de infección. Entre los síntomas del SUH se encuentran una disminución en la frecuencia de micción, cansancio extremo y pérdida del color rosado en las mejillas y el interior de los párpados inferiores.

¿Qué puede hacer para prevenir una infección?

- No ingiera carne bovina cruda ni hamburguesas u otros productos elaborados con carne molida cruda o a medio cocer. Cocine los alimentos con carne molida a 160 °F.
- Mantenga los alimentos listos para el consumo (p. ej., las verduras crudas) apartados de la carne cruda.
- Beba leche, productos lácteos o jugos de fruta pasteurizados (no crudos) únicamente.
- Lave minuciosamente todos los alimentos frescos, los utensilios de cocina y las encimeras.
- Lávese las manos cuidadosamente con jabón después de ir al baño, cambiarle los pañales a un niño, manipular carne cruda o estar en contacto con animales de granja. Frótese las manos durante 20 segundos con agua caliente y jabón. Asegúrese de que los niños se laven bien las manos después de ir al baño.
- Si tiene diarrea, no se sumerja en piscinas o lagos. Tampoco prepare alimentos para otras personas. No sumerja a niños con pañales en piscinas o lagos.
- Evite tragar agua al nadar o sumergirse en lagos, estanques, arroyos o piscinas.