

El Campylobacter

La bacteria de campylobacter es una de las causas más comunes de diarrea en los EEUU.

LAS SÍNTOMAS

- Diarrea (frecuentemente con sangre)
- Fiebre
- Cólicos o dolor estomacal
- Nausea y vómito

El campylobacter puede quedarse en el cuerpo hasta 10 días. La enfermedad puede ser leve (de 1 a 2 días) a severa. Las personas con campylobacter pueden perder muchos fluidos del cuerpo cuando tienen vómito y diarrea. Eso puede causar la deshidratación (falta de suficiente fluidos en el cuerpo).

La deshidratación es seria y puede necesitar cuidado médico especial. Normalmente la deshidratación es más grave para los niños pequeños, los ancianos y personas con el sistema inmune debilitado. Cuando usted tiene vomito o diarrea, usted debe reponer los fluidos que pierde. Usted puede hacer esto tomando bastante agua, haciendo una bebida que sea mitad agua y mitad jugo o soda (sin cafeína) o tomando fluido de rehidratación oral. El fluido de rehidratación oral son sales y azúcar mezclado con agua que repone los minerales perdidos.

EL TRATAMIENTO

La mayoría de las personas con campylobacter se mejoran sin tratamiento en menos de una semana. A veces los doctores recetan antibióticos para acortar la enfermedad.

COMO SE PROPAGA

Usted se puede contagiar con el campylobacter al:

- Tocar o comer aves o carnes crudas o no cocidas adecuadamente. Aun una gotita de jugo de pollo crudo puede causar enfermedad.
- De leche cruda (sin pasteurizar) o queso (hecho de leche cruda) o de agua no tratada.
- De perros y gatos que tienen campylobacter en las heces (popo).
- De manos mal lavadas. Una persona con campylobacter puede tener la bacteria en las heces. Esa persona puede infectar a otras personas si no se lava bien las manos después de usar el baño. Un bebe infectado puede propagar el campylobacter a los adultos que no se lavan bien las manos después de cambiarle los pañales.

COMO PREVENIR EL CAMPYLOBACTER—LEA EL REVERSO DE ESTA HOJA

La seguridad de los alimentos

- Lávese las manos, las tablas de cortar, las superficies de la cocina y los utensilios después de tocar carne o aves crudas.
- Utilice distintas tablas de cortar para carnes y aves, distintas a las tablas que utiliza para preparar alimentos que se van a consumir sin cocinar. Las mejores tablas de cortar son aquellas que no absorben líquidos y son fáciles de limpiar (vidrio, plástico o piedra).
- Cocine bien las carnes. Utilice un termómetro para alimentos para asegurarse de que la carne esté bien cocida. Muchas veces se encuentra el campylobacter en el pollo, la hamburguesa y los chorizos que no están cocidas adecuadamente. En los EEUU, mucho del pollo crudo tiene campylobacter.
- Mantenga las comidas calientes con calor y los alimentos fríos refrigerados. La temperatura ambiental es perfecta para que crezcan las bacterias en los alimentos. No deje las sobras de comida fuera de refrigeración por más de dos horas después de haberlas cocinado.
- No utilice la leche cruda (sin pasteurizar) ni quesos hechos de leche cruda.
- Solo tome agua potable segura (del grifo, de una botella o de un pozo que ha sido analizado).

Mascotas

- No alimente las mascotas con carnes crudas o poco cocidas.
- No deje que las mascotas toman agua del excusado.
- Los gatos y perros con diarrea pueden tener la infección de campylobacter. Lávese las manos después de tocar las mascotas o limpiar su excremento (popo). Enséñeles a los niños a lavarse las manos también.

Lavarse las Manos

Lávese las manos frecuentemente, especialmente cuando está enfermo. Las personas que cuidan a una persona con diarrea o vómito deben lavarse las manos bien, especialmente antes de preparar alimentos, después de cambiar pañales o de ayudar a una persona enferma ir al baño, después de tocar ropa sucia o limpiar áreas sucias.

Como Lavarse las Manos



Cuándo Lavarse las Manos

- Antes y después de comer
- Antes, durante y después de preparar o tocar los alimentos
- Después de usar el baño o ayudar a un niño usar el baño
- Después de cambiar o chequear un pañal
- Después de toser, estornudar, sonarse la nariz y después de limpiarle la nariz a un niño
- Después de tocar sangre u otros fluidos del cuerpo (orina, heces/popo, vómito)
- Después de tocar a las mascotas o limpiar sus jaulas
- Después de botar la basura
- Después de tocar el dinero
- Cuando las manos se vean, huelan o se sientan sucias

Lavándose las manos es la mejor manera de prevenir el contagio de muchas enfermedades. Si agua y jabón no están disponibles.... Use un gel desinfectante basado en alcohol (siga las instrucciones del fabricante) - y luego lávese las manos con agua y jabón lo más pronto posible.