

Criptosporidio

Criptosporidio es una enfermedad causada por parásitos – una clase de germen. Estos gérmenes se encuentran en los alimentos, la tierra y el agua. Muchas veces, ambos los gérmenes y la enfermedad se llaman “cripto”.

CÓMO SE PROPAGA

Los gérmenes que causan cripto se encuentran en las heces (popo) de personas y animales infectados. Según los expertos de los Centros de Control de Enfermedades, las heces (popo) puede tener millones de gérmenes de cripto.

Usted se puede infectar con cripto al:

- Tragar agua de piscinas, fuentes, ríos o lagos contaminados.
- Tomar agua no tratada, leche o cidra cruda (sin pasteurizar) y otras bebidas contaminadas.
- Comer alimentos que no están cocidos lo suficiente.
- Tener relaciones sexuales oral-anales con una persona infectada.
- Tocar la boca con manos que no han sido lavadas bien después de:
 - Tocar cosas que tienen los gérmenes de cripto en ellas (juguetes, mesas para cambiar pañales, basureros para pañales, grifos).
 - Cambiar pañales de un niño infectado.
 - Tocar o limpiar un animal infectado.

Con solo tragar 10 gérmenes de cripto se podría enfermar.

LOS SÍNTOMAS

- Diarrea aguada
- Cólicos o dolor del estómago
- Náusea
- Vómitos
- Fiebre
- Deshidratación (falta de agua y otros fluidos en el cuerpo)
- Pérdida de peso sin querer

Los síntomas de cripto empiezan una semana después de que la persona se infecte. Los síntomas pueden ir y venir por un mes. Algunas personas con cripto no tienen ningún síntoma.

EL TRATAMIENTO

La mayoría de las personas se mejoran sin tratamiento. Llame a su doctor si tiene diarrea aguada que dura más de unos días – especialmente si tiene un sistema inmune debilitado (con VIH/SIDA, cáncer, pacientes con trasplantes)

Personas con vómito y diarrea están más propensas a la deshidratación (falta de fluidos en el cuerpo). La deshidratación es grave y puede requerir cuidado médico especial – aún más en niños pequeños, bebés, mujeres embarazadas y otros cuyo sistema inmune está débil (llame a su doctor).

Cuando tiene vómito o diarrea, debe reponer los fluidos que pierde. 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 mezclados con agua que reponen los minerales perdidos (pregunte a su farmacéutico).

El cripto puede causar problemas serios para personas con el sistema inmune debilitado. Estos problemas incluyen estar demasiado delgado y debilidad causada por falta de masa en el cuerpo, no poder sacar los beneficios nutritivos de los alimentos e inflamación de la vesícula biliar, hígado (hepatitis) o páncreas.

COMO PREVENIR CRIPTO—LEA EL OTRO LADO DE ESTA HOJA

Estos consejos pueden ayudar a prevenir el cripto en la mayoría de las personas. Si tiene un sistema inmune debilitado, visite el sitio web del CDC <http://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/natacionsaludable/index.html> o llame a su doctor para aprender cuales otras cosas usted debe hacer para prevenir el cripto.

Lávese las manos

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón para prevenir cripto y muchas otras enfermedades.
- Lea la información abajo sobre como lavarse las manos.
- **Gel desinfectante para manos hecho de alcohol no mata el cripto.**

Piscinas

- No trague agua de las piscinas.
- Proteja a los demás – no nade si tiene diarrea. No nade por lo menos por 2 semanas después de la última vez que tuvo diarrea.
- Lleve los niños pequeños al baño frecuentemente (por lo menos cada hora). Revise los pañales cada 30-60 minutos.

Alimentos

- Lave, pele o cocine frutas y verduras antes de comerlas.

Afuera

- No tome agua que no está tratada de lagos, ríos, fuentes, charcos, arroyos ni pozos poco profundos.

Sexo

- Use barreras cuando tiene relaciones sexuales oral-anales (condones, barreras bucales - “dental dam” en inglés, condones cortados).
- Lávese las manos inmediatamente después de tocar el área anal o la barrera que se usó durante el sexo anal.

LAVARSE LAS MANOS

Como Lavarse las Manos



1. Mójese.



2. Use jabón.



3. Frótese por 15-20 segundos.



4. Enjuáguese.



5. Séquese.



6. Cierre el grifo con la toalla.

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