

# La Salmonela

*Salmonela* son bacterias que muchas veces enferman a la gente. Hay muchas formas de *Salmonela* que pueden causar enfermedad.

## LOS SÍNTOMAS

Los síntomas de la *Salmonela* pueden incluir:

- Diarrea (popo aguado y más frecuente que lo normal)
- Vómito
- Fiebre y escalofríos
- Dolor de estomago

Los síntomas se manifiestan de 12 a 72 horas después de estar infectado. Los síntomas pueden ser leves hasta severos y pueden durar 4-7 días. Los niños menores de 5 años, los ancianos y las personas cuyos cuerpos no pueden combatir enfermedades son más propensos a enfermarse gravemente con la *Salmonela*.

## EL TRATAMIENTO

La mayoría de las personas con la *Salmonela* se mejoran sin tratamiento en menos de una semana. Usted debe tomar bastantes líquidos si tiene diarrea o vómito para que no se deshidrate (no tener suficiente fluidos).

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 (pregunte al farmacéutico). Si tiene deshidratación severa o cólicos estomacales es posible que necesite acudir al hospital.

## COMO SE PROPAGA

Los seres humanos, los animales salvajes y de la granja y las mascotas pueden tener *Salmonela*. Los gérmenes están en sus intestinos y salen en sus heces (popo). Los animales con gérmenes de *Salmonela* suelen verse saludables y limpios.

Los gérmenes de la *Salmonela* pueden estar en la piel, pelo, plumas, escamas, jaulas, tanques, ropa de cama, alimentos y otras cosas. Los gérmenes pueden propagarse a las personas cuando no se lavan las manos después de:

- Acariciar o tocar animales o sus cosas
- Limpiar sus tanques, jaulas o corrales
- Limpiar heces (popo) de los animales

La *Salmonela* también se propaga cuando la bacteria

- De huevos o carne de animales infectados no se cocina lo suficiente para matar los gérmenes.
- Se transfiere a la comida cuando una persona enfermo con salmonella no lava bien las manos
- Se transfiere a frutas y verduras de utensilios, tablas de cortar o superficies sucias o de manos que no han estado lavadas bien antes de preparar o comer alimentos.
- Se transfiere a leche o queso crudo de animales infectados.
- Se transfiere a cosas cuando dejan sueltos en la casa los reptiles (culebras, dragones, tortugas), ranas, pollitos o patitos.

**CÓMO PREVENIR UNA INFECCIÓN CON SALMONELA – LEA EL REVERSO DE ESTA HOJA**

## La Seguridad de los Alimentos

- Cocine las carnes lo suficiente. Use un termómetro para asegurarse de que la carne está bien cocida.
- Lávese las manos, las tablas de cortar, las superficies de la cocina y los utensilios si tocan carne o aves crudas.
- Utilice distintas tablas de cortar para las carnes y las aves; distinta a la tabla que va a utilizar para alimentos que se consumen sin cocinar. Las mejores tablas para cortar son aquellas que no absorben líquidos y son fáciles de limpiar (hechas de vidrio, plástico o piedra).
- No use leche ni jugos crudos (sin pasteurizar) ni queso hecho de leche cruda.
- Mantenga los huevos refrigerados. No utilice huevos crudos para alimentos que no se van a cocinar como el rompopo.
- Enjuague bien las frutas y verduras antes de comerlas.
- Mantenga las comidas calientes con calor y los alimentos fríos refrigerados para que no crezcan bacterias en los alimentos.
- Los enfermos no deben preparar comida para otras personas.

## Los Bebes

- Lave los objetos que los bebes se meten en la boca.
- Caliente el biberón de los bebes justo antes de usarlo. Inmediatamente refrigere la leche que sobra en el biberón. Bote la leche de los biberones cuando no se ha refrigerado.
- Lave los biberones y los chupones en agua caliente con jabón antes de cada uso.

## Las Mascotas

- Los pollitos, patitos, ranas y reptiles (incluyendo los dragones) son mascotas de riesgo para los niños porque pueden tener *Salmonela*.
- No bese a las mascotas y no deje que los niños lo hagan.
- Lávese las manos después de acaricia o tocar a los animales.
- Póngase guantes y lávese las manos cuando limpia las jaulas de las mascotas o sus heces. No limpie las jaulas en la cocina. Bote el agua que usa para la limpieza en el inodoro.

### 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

Lavarse las manos es la mejor manera de prevenir 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.