



## Escherichia Coli Productor de Toxina Shiga (STEC), incluye E.Coli 0157:H7

### ¿Qué es E.Coli?

Escherichia Coli (E.Coli) es bacteria comúnmente encontrada en el tracto digestivo de los humanos y animales, donde hacen parte de la bacteria normal del intestino. Aunque la mayoría de esta bacteria es inofensiva, otras pueden causar enfermedades serias. Algunos tipos de E.Coli causan enfermedades produciendo una toxina llamada Toxina Shiga. Estas bacterias son llamadas E.Coli Productor de Toxina Shiga o para corto STEC (por sus siglas en inglés). Un tipo común de STEC es E.Coli O157:H7, pero hay otros No-O157:H7 cepas como O111, O26, y otros.

### ¿Qué son los síntomas de infección con STEC?

Diarrea moderada a severa es el síntoma principal de STEC; heces fecales pueden ser aguadas y frecuentes. En casos más severos, la diarrea puede contener sangre. Calambres en el estómago y vomito pueden ocurrir, pero la fiebre es usualmente ausente. Entre 5-10% de personas diagnosticadas con la enfermedad STEC desarrollan una condición que amenaza la vida llamada Síndrome Urémico Hemolítico (HUS por sus siglas en inglés), una condición donde los glóbulos rojos son destruidos y los riñones fallan. Indicios que una persona esta desarrollando HUS incluyen disminución en la frecuencia de orina, sentirse cansado, y perder el color rosa de los cachetes y dentro de los párpados inferiores. Personas con HUS usualmente son hospitalizadas porque sus riñones pueden dejar de funcionar y pueden desarrollar serios problemas. La mayoría de las personas con HUS se recuperan en pocas semanas, pero algunos sufren daños de largo plazo o pérdida de vida. Personas de todas la edades pueden sufrir enfermedad a causa de STEC; sin embargo, niños bajo de 5 años de edad y los ancianos son más probable de sufrir enfermedad severa a causa de STEC al igual que HUS.

### ¿Cómo se propaga STEC?

E.Coli O157:H7, y las otras cepas de STEC, viven en los intestinos de animales rumiantes tal como el ganado vacuno, cabras, ovejas, y venados. Ganado vacuno son la fuente principal de STEC, con hasta 50%-80% del ganado transportando la bacteria. STEC que causa enfermedades humanas usualmente no enferman a los animales; por lo tanto, un animal saludable puede derramar STEC en su materia fecal. Contacto directo o indirecto con la materia fecal de estos animales puede resultar en una infección. Infección también puede ocurrir después de comer carne molida cruda, tomando leche cruda y contaminada, nadar en, o tomar agua contaminada, o por consumir comidas u objetos que han sido contaminados con las heces fecales de un animal infectado. Infección también puede ocurrir durante actividades de mano a boca (ej.: comer, beber, morder las uñas de los dedos) mientras en un zoológico interactivo u otras exhibiciones de animales como establo o estadio de ganado. Transmisión de persona a persona puede ocurrir si las personas con STEC no se lavan las manos después de usar el inodoro o si personas no se lavan las manos después de cambiar el pañal de un niño con STEC.

### ¿Qué tan pronto después de la infección no se presentan síntomas?

El tiempo entre ingestión de la bacteria STEC e inicio de síntomas puede ser entre 2 a 10 días, pero síntomas usualmente ocurren dentro de 3 a 4 días.

### ¿Cuánto tiempo puede una persona infectada propagar la bacteria?

STEC es propagada en la materia fecal de adultos enfermos por alrededor de una semana, pero puede ser propagada en la materia fecal de niños enfermos por hasta 3 semanas.

### ¿Deberían las personas enfermas con STEC quedarse en casa en vez de ir al trabajo, escuela, o guardería?

Personas que han tenido diarrea a causa de una infección de STEC pueden volver a trabajar sin peligro cuando tengan heces fecales normales por al menos 24 horas. Personas trabajando en servicios de comida, en centros de guarderías, o cuidados de pacientes directos deben no trabajar mientras tengan diarrea. Niños no deben asistir a guarderías mientras tengan diarrea. Aquellos en servicios de comida, centros de guardería o en un establecimiento de cuidados de salud que han sido diagnosticados con una infección de STEC serán excluidos de esos ambientes hasta que la diarrea ha cesado Y dos cultivos de heces fecales sometidos con al menos 24 horas de diferencia hallan probado negativo por STEC. Una enfermera de salud pública de su departamento de salud de su condado local coordinara la colección de muestras de heces y pruebas.

## ¿Qué es el tratamiento para una infección de STEC?

Terapia de apoyo inespecífica, incluyendo hidratación, es importante. La mayoría de las personas se recuperan sin tratamiento específico en 5 a 10 días. Antibióticos no son recomendados por que no hay evidencia que antibióticos mejoran el curso de la enfermedad, y hay evidencia que tratamiento con antibióticos puede aumentar el riesgo de HUS. Agentes antidiarreicos deben ser evitados, así que también pueden aumentar el riesgo de HUS. Individuos que tienen síntomas de enfermedad similares a STEC deben contactar a su proveedor de salud médica.

## ¿Qué se puede hacer para prevenir una infección de STEC?

Acciones para prevenir STEC caen en tres categorías:

### Higiene:

1. Siempre lavar sus manos con jabón y agua después de cambiar pañales o usar el inodoro y antes de preparar comida o comer comida.
2. Evite preparar comida para otras personas cuando esté enfermo con diarrea.
3. Siempre lave sus manos cuidadosamente antes, o después, de preparar cualquier carne cruda para evitar la contaminación cruzada.
4. Asegúrese que niños laven sus manos cuidadosamente, especialmente después de usar el baño, tocar ganado, o estar en un área de ganado.

### Precauciones para ambientes asociados con STEC:

1. Personas que trabajan con ganado, especialmente ganado vacuno, ovejas, y cabras, deben practicar buena higiene personal y lavado de manos, con jabón y agua, después de entrar en contacto con animales. Deben evitar comer comida y beber bebidas mientras están en ambientes de animales.
2. Personas visitando Zoológicos interactivos o un puesto de ganados como corrales o establos deben practicar buena higiene personal y lavado de manos, con jabón y agua, después del contacto con los animales y cuando deje el área. Evite llevar biberones de bebés, chupones, comida, y bebidas al área de contacto con animales.
3. Zapatos y ropa sucios de estiércol de animales no deben ser usados dentro del hogar.
4. Evite nadar en estanques de granja o lagunas donde desperdicio de animales podría drenarse al área de natación.

### Preparación de Comida y Recomendaciones

1. No coma carnes crudas o medio cocinadas. Cocine hamburguesas hasta que estén bien cocidas y no haiga rosa por dentro. Use un termómetro de carne para asegurar una temperatura interna de 70°C (160°F).
2. Siempre refrigere carne y productos de carne. NUNCA deje carnes a la temperatura de la habitación. Ponga carnes en una bolsa de plástico o contenedor para que no gotean sobre otras comidas, especialmente comidas que están listas para comer como fruta o vegetales.
3. Limpie tablas de cortar y utensilios usados para preparar carnes crudas con jabón y agua tibia después de cada uso para prevenir contaminación cruzada.
4. Evite beber leche sin pasteurizar o jugos, como sidra de manzana sin pasteurizar.
5. Frutas y vegetales, incluyendo jugo, también puede ser contaminado con bacteria STEC durante el crecimiento o proceso después de cosecha; sin embargo, cocinar estos productos destruyen la bacteria STEC. Todas las frutas y los vegetales crudos, jugos sin pasteurizar, se deben considerar potencialmente contaminados con bacteria y deben ser lavados antes de comer.
6. Enjuague frutas y vegetales crudos en agua corriente fresca inmediatamente antes de comer. No use jabón o detergentes. Los productos agrícolas firmes deben ser tallados, como el melón y los pepinos, con un cepillo limpio.
7. Brotes, como brotes de alfalfa y brotes de frijol, pueden contener STEC y otra bacteria por dentro, que no se puede remover con lavarlos. Por esta razón, se les avisa que niños, ancianos, y aquellos con un sistema inmunológico bajo (como aquellos que reciben tratamiento para el cáncer, tomando drogas inmunosupresoras o infectados con el VIH) solo coman brotes cocidos.