

Salmonela

Enero de 2015 | Página 1 de 3

¿Qué es salmonela (salmonella)?

La salmonela son gérmenes (bacteria) que ocasionan una enfermedad infecciosa (llamada “salmonelosis”) del intestino en personas y animales. Aunque la enfermedad usualmente se mantiene en el intestino y la mayoría de las personas infectadas no tienen complicaciones médicas serias, el germen de la salmonela se puede propagar a otras partes del cuerpo, tal como a la sangre o huesos. Esto puede causar complicaciones serias en infantes y ancianos (personas mayores) o en personas que tienen problemas con el sistema inmunológico.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes son calambres (retortijones) en el estómago, diarrea, fiebre, náusea y a veces vómitos. Los síntomas pueden tardar hasta 3 días en aparecer, pero por lo general empiezan de 12 a 72 horas después de haberse tragado los gérmenes. Los síntomas pueden durar varios días. Algunas personas con salmonelosis pueden enfermarse seriamente y tiene que ser hospitalizados.

¿Cómo se propaga la salmonela?

Los gérmenes tienen que ser ingeridos para causar la enfermedad. Usualmente esto pasa cuando se comen alimentos que han sido contaminados con los gérmenes porque no fueron manejados, preparados o cocinados correctamente. Los gérmenes también pueden transmitirse cuando las personas no se lavan bien las manos con agua y jabón después de usar el inodoro, cambiado pañales, o tocado reptiles. Las personas que tienen los gérmenes en sus manos pueden infectarse a sí mismos al comer, fumar o al tocarse la boca. También pueden propagar el germen a cualquier persona o cosa que toquen, especialmente los alimentos, los cuales pueden enfermar a otros si no se cocinan completamente para destruir los gérmenes. La salmonela se propaga de persona a persona en centros de cuidado de niños y en otros ambientes donde el cuidado de higiene no es bueno.

¿Qué alimentos propagan la enfermedad mayormente?

Los gérmenes de salmonela son más comunes en productos derivados de animales que no están cocinados, tal como los huevos, productos del huevo, carne, productos de la carne, aves, leche sin pasteurizar y otros productos lácteos. Sin embargo, cuando se cocinan completamente y se procesan esto destruye el germen. La salmonela puede estar en cualquier tipo de alimento si estos se contaminan con los gérmenes de salmonela. Por ejemplo, una persona que maneja alimentos y tiene salmonela puede pasar sus gérmenes a la comida que está preparando si no se lava bien las manos antes de tocarla.

¿Pueden los animales propagar la salmonela?

Sí. Los gérmenes de salmonela se han encontrado en el excremento (heces) de ambos, animales enfermos y aparentemente saludables (y hasta en personas que se ven saludables). Los animales domésticos y de granja más comunes, incluyendo aves (gallinas, gansos y demás aves), vacas, puercos, perros, gatos y reptiles (tortugas e iguanas) han tenido el germen. La salmonela también se ha encontrado en animales salvajes. Por lo tanto, es muy importante el lavarse bien las manos con agua y jabón después de haber tocado a estos animales.



¿Cómo puede saber con seguridad si tiene salmonelosis?

Su médico, enfermera o centro de salud deberá mandar una muestra de su excremento al laboratorio. En el laboratorio hacen que los gérmenes se reproduzcan y los analizan para ver si alguno de los gérmenes es salmonela. Al laboratorio le toma varios días el hacer esta prueba.

¿Cuál es el tratamiento para esta enfermedad?

Usualmente, las personas que tienen buena salud se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento. Se utilizan antibióticos para tratar la salmonelosis solamente en personas que tienen dificultad en combatir la enfermedad, tales como personas muy jóvenes, ancianos (mayores de edad) o que tienen problemas con su sistema inmunológico. Si las personas que son saludables toman antibióticos para combatir la salmonela, esto podría hacer que los gérmenes se quedaran en el cuerpo más tiempo de lo que se hubieran quedado si no hubieran tomado antibióticos. Si usted cree que tiene esta enfermedad, debe ver a su médico o ir a su centro de salud. Las personas que tienen diarrea o vómitos necesitan muchos líquidos.

¿Cómo puede prevenir la salmonelosis?

Lo más importante que debe recordar es que los gérmenes solamente pueden enfermarlo/a si los ingiere, y que los gérmenes se destruyen al lavarse bien las manos con agua y jabón, y cuando cocina completamente la comida (los alimentos). Tenga mucho cuidado cuando use productos derivados de animales, tales como huevos, aves, carnes y productos lácteos. Siga los consejos que le mencionamos más adelante; si se acostumbra a hacerlos parte de su rutina diaria, usted podrá prevenir no sólo la salmonelosis, sino también otras enfermedades:

- Lávese bien las manos con agua y jabón antes de comer o de preparar comida, después de usar el inodoro, cambiado pañales y de haber tocado sus animales domésticos u otros animales (especialmente reptiles).
- Cocine completamente todas las comidas que son productos de animales, especialmente las aves y huevos. No coma huevos crudos o rotos, leche sin pasteurizar, u otros productos lácteos que no estén pasteurizados.
- Mantenga la comida que se comerá cruda, tales como los vegetales, en otro sitio donde no puedan ser contaminados por alimentos derivados de animales. Por ejemplo, lávese bien las manos, lave los utensilios de cocina y las superficies que han estado en contacto con carne cruda antes de hacer la ensalada.
- Debe evitar que los infantes o niños pequeños tengan contacto con reptiles, tales como las tortugas o iguanas. Si tienen contacto con éstas, deberá lavarle bien las manos con agua y jabón.
- Si usted está cuidando a una persona que tiene diarrea, lávese bien las manos con agua y jabón, también deberá lavarse las manos después de limpiar el baño, si ayudó a una persona a usar el inodoro, o si cambió pañales, ropa sucia o sábanas sucias.



¿Hay algunas restricciones para las personas con salmonelosis?

Sí. Como la salmonelosis es una enfermedad que se puede propagar fácilmente a otras personas, la ley requiere que los proveedores de salud reporten los casos de salmonelosis al departamento de salubridad local.

Para proteger al público, las personas que tienen salmonelosis y que trabajan en sitios donde están en contacto con comida (alimentos), deberán quedarse fuera del trabajo hasta que la diarrea haya desaparecido completamente y una prueba de laboratorio demuestre que no hay gérmenes de salmonela en el excremento. Si estas personas tienen diarrea y viven con alguien que tiene salmonelosis, también deberán demostrar que no tienen salmonela en el excremento. Los lugares relacionados con comidas incluyen restaurantes, tiendas de sandwiches (emparedados), cocinas en hospitales, supermercados, fábricas para el tratamiento de alimentos o productos lácteos. Esta ley también incluye a trabajadores en las escuelas, programas residenciales, centros de cuidado de niños y centros de salud los cuales alimentan, proporcionan higiene dental (lavan los dientes de las personas) o dan medicamentos a clientes.

¿Dónde puede obtener más información?

- El Departamento de Salud Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health) División de Epidemiología (Division of Epidemiology) 617-983-6800.
- En los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC, *Centers for Disease Control and Prevention*): <http://www.cdc.gov/salmonella/>
- Su departamento de sanidad local (your local board of health), enlistado en la guía telefónica bajo gobierno
- A través de su médico, enfermera o centro de salud

