SALMONELOSIS

¿Qué es la salmonelosis?

La salmonelosis es una enfermedad causada por una bacteria llamada Salmonella. Suele afectar al intestino y provoca una enfermedad que dura de varios días a una semana. Si la bacteria *Salmonella* se propaga a la sangre, se desarrolla una enfermedad más grave.

¿Quién puede contraer salmonelosis?

Cualquiera puede contraer salmonelosis, pero los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunitarios debilitados tienen más probabilidades de sufrir una enfermedad grave.

¿Cómo se propaga la bacteria Salmonella?

La salmonela debe ser ingerida para causar la enfermedad. La bacteria puede encontrarse en las heces (excrementos) de animales criados para la alimentación (por ejemplo, aves de corral, cerdos, vacas), animales que se tienen de mascota (por ejemplo, lagartos, tortugas, pollitos, patitos, perros y gatos) y personas infectadas. Las heces pueden contaminar la carne cruda, el pollo, los huevos, la leche y el queso no pasteurizados y otros alimentos, y la gente puede enfermarse por comer estos alimentos contaminados. Las personas infectadas pueden propagar la bacteria si no se lavan bien las manos después de ir al baño o después de tocar animales y luego tocar algo (por ejemplo, comida, juguetes) que otras personas se llevan a la boca.

¿Cuáles son los síntomas de la salmonelosis?

Los síntomas de la salmonelosis incluyen diarrea (no sanguinolenta), calambres abdominales, dolor de cabeza, fiebre y, a veces, vómitos.

¿Cuánto tardan en aparecer los síntomas luego de la exposición?

Los síntomas suelen aparecer entre seis horas y tres días o más después de la exposición, pero normalmente aparecen entre 12 y 36 horas después de la exposición.

¿Cómo se diagnostica la salmonelosis?

La salmonelosis se diagnostica mediante un análisis de laboratorio de las heces.

¿Cuál es el tratamiento de la salmonelosis?

La mayoría de las personas con salmonelosis se recuperan sin tratamiento. Las personas con diarrea deben beber mucho líquido para evitar la deshidratación. En general, no se recomiendan antibióticos ni antidiarreicos para las enfermedades leves o moderadas. Las personas con salmonelosis grave pueden requerir ingreso hospitalario para recibir fluidos intravenosos y antibióticos.

¿Cómo se puede prevenir la salmonelosis?

Higiene de manos

Lávese las manos cuidadosamente con agua caliente y jabón antes y después de preparar la comida y después de ir al baño o cambiar pañales.

*Manipulación segura de alimentos**

** Los restaurantes deben seguir las directrices vigentes sobre manipulación segura de alimentos, actualmente el Código Alimentario de la FDA de 2022* (https://www.fda.gov/food/fda-food-code/food-code-2022)

- Refrigere rápidamente los alimentos perecederos; reduzca al mínimo la conservación de los alimentos a temperatura ambiente.
- Trate siempre las aves de corral, la res, el cerdo y los productos de huevo crudos como si estuvieran contaminados.
- Envuelva la carne fresca en bolsas de plástico en el mercado para evitar que los líquidos goteen sobre otros alimentos en el carro de la compra.

Adaptado de la hoja informativa sobre epidemiología de la salmonelosis del Departamento de Salud de Virginia (septiembre de 2018).
https://www.vdh.virginia.gov/epidemiology/epidemiology-fact-sheets/salmonellosis/

- Evite comer huevos crudos o poco cocinados (o alimentos elaborados con huevos crudos), aves y carnes.
- Evite beber leche cruda (no pasteurizada).
- Asegúrese de que los alimentos cocinados alcancen la temperatura interna correcta, especialmente cuando utilice un microondas. Para más información, consulte la página de CDC sobre métodos de seguridad alimentaria (https://www.cdc.gov/foodsafety).
- Lave las frutas y verduras crudas antes de comerlas o cortarlas.
- Desinfecte las tablas de cortar alimentos, las encimeras y los utensilios después de cada uso (1 cucharadita de lejía doméstica líquida por galón de agua es eficaz; prepare la solución de lejía fresca a diario). No los enjuague. Déjelos secar al aire.

Contacto con animales

- Evite los pollitos, patitos, tortugas y otros reptiles como mascotas para los niños pequeños.
- No permita que los niños manipulen alimentos o premios para mascotas.
- Supervise a los niños cuando visiten granjas, zoológicos de mascotas y otros entornos donde puedan tener contacto con el ganado (por ejemplo, terneros, ovejas, cabras, etc.).
- Asegúrese de que los niños se laven las manos después de tocar los animales.

¿Cuánto tiempo puede una persona infectada ser portadora de la bacteria Salmonella?

La mayoría de las personas son portadoras de la bacteria entre varios días y varias semanas después de haberse enfermado. Un pequeño porcentaje de personas infectadas son portadoras de la bacteria durante un año o más.

¿Debe excluirse a una persona infectada del trabajo o de la escuela?

Las personas con diarrea no deben trabajar manipulando alimentos ni atender a niños o pacientes. Los niños con diarrea no deben ir a la guardería ni a la escuela. La mayoría de las personas infectadas pueden volver al trabajo o a la escuela cuando cesa la diarrea, si tienen cuidado de lavarse las manos a conciencia después de ir al baño. En algunas situaciones, puede ser necesario excluir de los entornos de alto riesgo a las personas infectadas con Salmonella, aunque no presenten síntomas, hasta que no tengan Salmonella en las heces. El Departamento de Salud Pública del Condado de Arlington debe participar en las discusiones sobre cuándo las personas infectadas con Salmonella que se encuentran en entornos de alto riesgo pueden regresar con seguridad a esos entornos (Llame al 703-228-5200, opción #1, y pregunte por la Enfermera del Día).

¿Cómo puedo obtener más información sobre la salmonelosis?

- Si le preocupa la salmonelosis, póngase en contacto con su proveedor de atención médica.
- Visite el sitio web del Programa de Enfermedades Transmisibles del Departamento de Salud Pública del Condado de Arlington (https://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Health/Public-Health/Communicable-Disease-Programs).
- Visite el sitio web My Meal Detective para notificar una sospecha de enfermedad transmitida por los alimentos (https://redcap.vdh.virginia.gov/redcap/surveys/?s=PJACE4A4EY).
- Visite el sitio web de los CDC sobre Salmonella (https:/www.cdc.gov/salmonella/index.html).

ARLINGTON VIRGINIA
Public Health

2100 Washington Boulevard
Arlington, VA 22204
Llame al 703-228-7444 y pregunte por la enfermera del día
www.arlingtonva.us

Adaptado de la hoja informativa sobre epidemiología de la salmonelosis del Departamento de Salud de Virginia (septiembre de 2018).
https://www.vdh.virginia.gov/epidemiology/epidemiology-fact-sheets/salmonellosis/