

Información sobre la diarrea hemorrágica y la prevención de esta enfermedad

¿Qué significan los términos STEC, VTEC y EHEC?

La bacteria *Escherichia coli* (*E. coli*) se encuentra en los intestinos de todas las personas y todos los animales. La bacteria forma parte de nuestra flora intestinal y, normalmente, es inocua. No obstante, determinadas cepas de *E. coli* pueden producir toxinas. Estas cepas son las llamadas STEC/VTEC (*E. coli* verotoxigénica o productora de la toxina shiga) o EHEC (*E. coli* enterohemorrágica) y sus toxinas pueden causar una diarrea hemorrágica grave, que en algunos casos puede provocar una insuficiencia renal aguda que requiere cuidados intensivos. Hay varias cepas distintas de STEC y su identificación puede utilizarse para establecer con mayor precisión la fuente de un determinado brote.

¿Cómo puedo contraer la enfermedad?

La transmisión de la infección por STEC tiene lugar principalmente a través del consumo o la manipulación de alimentos contaminados, o por contacto con animales infectados. También puede producirse la transmisión de una persona a otra mediante contacto directo (familiares, guarderías, centros de cuidados, etc.). Hay una gran variedad de alimentos que se han visto anteriormente implicados como fuentes de infección en los brotes, en especial la carne de bovino y otras especies poco hechas, la leche no pasteurizada, varios productos frescos (por ejemplo, pepinos, coles, espinacas y lechuga), el queso y el zumo de manzana sin pasteurizar. Un reducido número de bacterias STEC es suficiente para infectar a las personas.

¿Cómo puedo evitar contraer la enfermedad?

A pesar del gran número de medidas existentes, los consumidores pueden estar expuestos a agentes infecciosos a través de alimentos contaminados, en particular productos alimenticios crudos o poco hechos. Sin embargo, tomando algunas precauciones simples se puede reducir el riesgo de contraer la enfermedad a través de alimentos o animales que puedan estar contaminados, o a través de otra persona enferma. A menudo, los consumidores pueden reducir el riesgo de contraer la enfermedad en el hogar adoptando buenas prácticas de manipulación de los alimentos e higiene de las manos.

- Buena higiene personal de las manos

Deben lavarse frecuentemente y bien las manos con jabón, aclarárselas cuidadosamente y secarlas con papel de cocina o una toalla (que debe lavarse periódicamente a 60 °C)

- antes de preparar, servir o consumir alimentos
- después de ir al baño o cambiar pañales
- después de manipular hortalizas, tubérculos o carne cruda

- después de tocar animales de granja o de visitar una granja
- después de cualquier contacto con heces de animales de compañía

- Manipulación de alimentos

- Las personas con diarrea o vómitos deben abstenerse de manipular alimentos.
- La carne, en especial la carne picada, debe estar bien hecha.
- Todas las frutas con piel deben pelarse y después aclararse con agua potable corriente.
- Todas las hortalizas deben lavarse adecuadamente con agua potable corriente, especialmente las que no se cocerán antes de su consumo.
- Los tubérculos deben pelarse y aclararse con agua potable corriente.
- Una cocción a fondo de las hortalizas y la carne destruye las bacterias y los virus patógenos.
- Evitar la contaminación cruzada, es decir, la propagación de bacterias de un alimento crudo contaminado a un alimento listo para el consumo o cocinado, por ejemplo utilizando tablas de cocina diferentes para la carne fresca y la carne cocinada o las hortalizas frescas y lavando con jabón la tabla de cocina entre la manipulación de alimentos frescos y de alimentos listos para el consumo.
-

Encontrará más información relativa a la manipulación de alimentos en: «Cinco claves para la inocuidad de los alimentos» de la Organización Mundial de la Salud http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5kys_Spanish.pdf

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de diarrea?

Si tiene cualquier síntoma de diarrea y trabaja en una cocina en la que se preparan alimentos para el público, debe ponerse en contacto con el servicio médico de su trabajo y abstenerse de manipular alimentos.

Si, a pesar de todas las precauciones, contrae diarrea hemorrágica, debe acudir al médico. Si presenta síntomas de diarrea, ponga especial atención en la higiene de las manos: Láveselas con jabón y acláreselas con agua potable corriente inmediatamente después de ir al baño.