



La Salmonela

¿Qué es la *salmonela*?

La *salmonela* es un tipo de germen patógeno (bacteria) que puede causar una enfermedad intestinal en los seres humanos y animales llamada salmonelosis. Aunque es raro, la salmonelosis puede propagarse de los intestinos al torrente sanguíneo y después a otras partes del cuerpo. Todos se tienen que proteger contra la *salmonela*, pero el riesgo de contraer *salmonela* es mayor en niños pequeños, ancianos, mujeres embarazadas y todo aquel con un sistema inmune debilitado.

¿Cómo se propaga la *salmonela*?

La gente normalmente contrae *salmonela* al comer alimentos contaminados que estaban crudos o no bien cocinados o al beber bebidas contaminadas. Los alimentos que pueden causar la *salmonela* incluyen pollo, huevos, otras carnes, verduras frescas, semillas germinadas, leche y la mantequilla de cacahuete, pero también la pueden transmitir otros alimentos. Los alimentos contaminados generalmente tienen un aspecto y un olor normales. El cocinar bien los alimentos mata esta bacteria y el buen lavado de manos detiene la propagación de la *salmonela*.

Las personas también se pueden poner enfermas por el contacto con animales (pollitos que se tengan como mascotas, perros y gatos) y reptiles (tortugas e iguanas) portadores de *salmonela*.

¿Cuáles son los síntomas de la salmonelosis?

Los síntomas aparecen normalmente en un plazo de 12 a 72 horas después de haber ingerido los gérmenes patógenos. Los síntomas incluyen calambres estomacales, diarrea y fiebre, y normalmente duran 4-7 días.

¿Cómo sabe si tiene salmonelosis?

Su proveedor médico puede enviar una muestra de heces al laboratorio. El laboratorio analizará la muestra para ver si contiene la bacteria de la *salmonela*.

¿Cómo se trata la salmonelosis?

La mayoría de las personas se recuperan por sí solas o solo necesitan líquidos para evitar la deshidratación. Se pueden usar antibióticos para tratar la infección de la *salmonela* en personas que no pueden librarse de la enfermedad por sí mismas.

¿Cómo puedo prevenir la *salmonela*?

Al preparar comida que debe cocinarse antes de comerse, como los huevos, el pollo y demás carnes, trátelos como si estuviesen contaminados. Recuerde practicar siempre el buen lavado de manos.

¡Enfríe!

- Refrigere las sobras y las raciones sin usar inmediatamente.
- La comida no debe dejarse fuera por más de 2 horas. Si se trata de un día caluroso de verano, no deje la comida fuera por más de 1 hora.
- Mantenga la nevera llena para conservar temperaturas frías; manténgala alejada del sol y limite el número de veces que se abra.

CONTINÚA

¡Lave!

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos (o un desinfectante para manos a base de alcohol):
 - Antes, durante y después de preparar la comida (especialmente después de tocar comida cruda)
 - Antes de comer
 - Después de usar el baño
 - Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya usado el baño
 - Después de tocar un animal o excrementos de animales
- Si no hay disponibilidad de agua y jabón use un producto para higienizar las manos con base de alcohol.
- Enjuague todas las frutas y verduras frescas bajo el agua corriente antes de cocinarlas, empacarlas o comerlas.
- Lave todas las superficies y utensilios con agua tibia y jabón antes y después de usar.

¡Separe!

- Evite que los líquidos de la carne cruda, las aves o el pescado hagan contacto con otros alimentos, cocidos o crudos. ¡Esos líquidos tienen gérmenes!
- Use platos separados para la carne, pescado o aves de corral crudos y cocinados (no coloque alimentos cocidos o listos para servir en la misma fuente que utiliza para los alimentos crudos a menos que la fuente se limpie a fondo).
- Si es posible, use una tabla de cortar solo para la carne o las aves de corral y otra tabla de cortar solo para los alimentos listos para servir.
- No vuelva a usar los utensilios que tocaron los alimentos crudos a menos que antes los lave con agua caliente y jabón.

¡Cocine!

- Descongele los alimentos en el refrigerador o microondas, no en la encimera de la cocina.
- Compruebe las fechas de vencimiento de las carnes, del pollo, pescado, marisco, de la leche y demás productos.
- Use un termómetro para asegurarse de que los alimentos estén a una temperatura interna segura.
- La carne picada (como hamburguesas) se debe cocinar a 160 °F (71°C) y la carne fresca de vacuno, ternera, o filetes de cordero a 145 °F (63°C) dejándolos reposar 3 minutos (después de sacarlos de la fuente de calor, se dejan reposar durante 3 minutos. La carne seguirá cocinándose durante este tiempo, ayudando a matar cualquier bacteria). El pollo debe alcanzar una temperatura de 165 °F (74°C) y el pescado debe cocinarse a 145 °F (63°C) o hasta que quede opaco y se separe fácilmente. El marisco debe estar totalmente cerrado antes de cocinarlo y debe cocinarse hasta que se abran las conchas. Cocine los huevos hasta que las yemas y las claras estén firmes, no coma huevos poco hechos.
- No interrumpa la cocción de los alimentos cocinándolos parcialmente para terminar de cocerlos más tarde.
- Si le sirven comida medio cruda en un restaurante, devuélvala para que la cocinen más.
- No use leche ni otros productos lácteos sin pasteurizar (como el queso).
- Al servir la comida, mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.

¿Qué pasa si tengo salmonela?

La mayoría de las personas infectadas pueden volver al trabajo o a la escuela en cuanto se les haya ido la diarrea, siempre que se laven bien las manos después de usar el baño. Tenga en cuenta que es posible pasar la bacteria a otras personas incluso después de sentirse mejor. Para proteger al público, los trabajadores de Boston que preparen los alimentos y los trabajadores de sanidad deben recibir autorización de la Comisión de Salud Pública de Boston antes de volver al trabajo.

