

Hoja Informativa sobre las Enfermedades Transmitidas por Alimentos

HS02-036B (2-08)

Perspectiva General

Las enfermedades contagiosas transmitidas por alimentos o bebidas constituyen un problema común, angustiante, y a veces amenazador a las vidas de millones de personas en los Estados Unidos y por todo el mundo. Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos calculan que 76 millones de personas sufren de enfermedades transmitidas por alimentos cada año, representando 325,000 casos de hospitalización y más de 5,000 muertos.

Las enfermedades transmitidas por alimentos resultan extremadamente costosas. Los expertos en la salud calculan que el costo anual de todas las enfermedades transmitidas por alimentos en este país es de \$5 a \$6 mil millones en gastos médicos directos y en productividad perdida. Las infecciones de sólo la bacteria *Salmonella* son responsables de \$1 mil millones anualmente en gastos médicos directos e indirectos.

Hay más de 250 enfermedades conocidas que se transmiten por alimentos. La mayoría de los casos están ocasionados por las bacterias, seguido por los virus y los parásitos. Los químicos naturales y elaborados también pueden enfermar a las personas. Algunas enfermedades están ocasionadas por las toxinas (venenos) del organismo que está provocando la enfermedad, otras vienen de la reacción del cuerpo al mismo organismo. Las personas infectadas con microbios transmitidos por alimentos tal vez no experimenten síntomas o puede que desarrollen una gama de síntomas desde leves molestias intestinales hasta la deshidratación severa y diarrea sangrienta.

Recientemente, los oficiales de la salud pública, la agricultura, y el medio ambiente han expresado una creciente preocupación sobre el mantener seguras contra el terrorismo las existencias de alimento y agua del país. Esta amenaza de bioterrorismo está siendo estudiada por varias agencias de E.U., incluyendo la Administración de Drogas y Alimentos, el Departamento de Agricultura, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, la Agencia de Protección del Medio Ambiente, y los Institutos Nacionales de Salud.

Esta hoja informativa describirá cinco enfermedades transmitidas por alimentos causadas por bacteria.

- Botulismo
- Campylobacteriosis
- La infección del *E. coli*

- Salmonelosis
- Shigelosis

Previene las Enfermedades Transmitidas por Alimentos

Muchas veces es fácil evitar las enfermedades transmitidas por alimentos. Estas son algunas maneras básicas para prevenir el llegar a ser infectado por la mayoría de los microbios transmitidos por alimentos. Maneras específicas para evitar enfermarse de los organismos transmitidos por alimentos se describen en las secciones sobre las enfermedades transmitidas por alimentos.

- Lávese las manos cuidadosamente antes de preparar comida.
- Lávese las manos, los utensilios, y las superficies de la cocina con jabón y agua caliente después de que éstos lleguen a estar en contacto con carne o pollo crudo.
- Cocine la carne y los productos de res completamente, especialmente la carne molida.
- Cocine el pollo y los huevos completamente.
- Coma la comida cocinada puntualmente y refrigere las sobras dentro de dos horas después de cocinarse.
- Lave las frutas y legumbres a conciencia, sobre todo aquellas que se comerán crudas.
- Solamente tome leche y jugos pasteurizados y agua de beber tratada.
- Lávese las manos a conciencia después de usar el baño, de cambiar pañales de bebés, o de recoger excremento de animal.

Botulismo

Botulismo es una enfermedad rara pero seria ocasionada por la toxina (veneno) de botulinum producida por la bacteria *Clostridium botulinum*. Esta toxina afecta a los nervios y si se deja sin tratamiento, puede causar parálisis y falla respiratoria. Los suministradores de cuidado de salud de los E.U. reportan al CDC un promedio de 110 casos de botulismo de comida, de infantes, y de lesiones cada año. Alrededor de 10 a 30 brotes de botulismo transmitido por alimentos se registran cada año. Aunque esta enfermedad no ocurre con frecuencia, puede ser fatal si no se trata puntual y adecuadamente.



¿Cómo se transmite *C. botulinum*?

Frecuentemente, casos de botulismo transmitido por alimentos vienen de alimentos envasados en casa con un contenido bajo de ácido, tal como el aspárrago, los ejotes, el betabel, y el maíz. *C. botulinum* es anaeróbico, lo cual significa que puede sobrevivir y crecer con poco o nada de oxígeno. Por consecuencia, puede sobrevivir muy bien en contenedores sellados. Brotes de la infección, sin embargo, vienen frecuentemente de fuentes menos usuales como los chiles, los jitomates, y el mal manejo de papas al horno envueltas en papel de aluminio.

¿Cuáles son los síntomas de botulismo transmitido por alimentos?

- Doble visión y párpados caídos
- Dificultad al hablar
- Sequedad en la boca y dificultad en tragar
- Debilidad muscular

Los síntomas de botulismo transmitido por alimentos usualmente comienzan dentro de 18 a 36 horas después de haber comido alimentos contaminados, pero puede ocurrir en tan poco tiempo como seis horas o hasta diez días después.

¿Cómo se diagnostica?

Un suministrador de cuidado de salud puede utilizar exámenes de laboratorio para identificar la toxina de *C. botulinum* en muestras de sangre o excremento de una persona infectada.

Algunas maneras de prevenir botulismo transmitido por alimentos

- Seguir pasos higiénicos estrictos al envasar alimentos en casa
- Refrigerar los aceites que tengan ajo o hierbas
- Mantener calientes las papas horneadas envueltas en papel de aluminio hasta servirse, o póngalas en el refrigerador.
- Considere el hervir los alimentos envasados en casa antes de comer para matar la bacteria que aún esté presente.

Campylobacteriosis

Campylobacteriosis es una enfermedad infecciosa ocasionada por la bacteria *Campylobacter*. *Campylobacter jejuni*, *C. fetus*, y *C. coli* son los tipos que usualmente

causan campylobacteriosis en las personas. *C. jejuni* causa la mayoría de los casos de enfermedad.

Según el CDC, *C. jejuni* es la causa principal de enfermedad diarreica bacteriana en los Estados Unidos, afectando a aproximadamente 2.4 millones de personas cada año. La bacteria ocasiona entre 5 y 14 por ciento de todas las enfermedades diarreicas mundialmente. *C. jejuni* afecta principalmente a los niños menores de cinco años y a los adultos jóvenes (de 15-29 años). Los suministradores de cuidado a la salud reportan más de 10,000 casos al CDC cada año. En los Estados Unidos, pocas personas mueren de una infección de *Campylobacter*.

¿Cómo se transmite la *Campylobacter*?

El ser humano puede infectarse al tocar carne de ave cruda, al comer carne de ave no bien cocida, al tomar agua sin cloración o leche cruda, o al tocar excremento de animal o humanas infectadas. Con más frecuencia, desechos de aves y ganado constituyen la fuente de la bacteria, pero el excremento de cachorros, gatitos, y pájaros también pueden ser contaminadas.

¿Cuáles son los síntomas de campylobacteriosis?

- Diarrea (muchas veces sanguinolenta)
- Calambres abdominales y dolor
- Náusea y vómito
- Fiebre
- Cansancio

Algunas personas infectadas no tienen síntomas. *Campylobacteriosis* generalmente dura de 2 a 5 días, pero en algunos casos hasta 10 días. Raramente, algunas personas experimentan convulsiones con fiebre o meningitis.

¿Cómo se diagnostica?

Un suministrador de cuidado a la salud puede utilizar exámenes de laboratorio para identificar *Campylobacter* en las deposiciones de una persona infectada.

¿Cómo se trata?

La mayoría de las personas infectadas con *Campylobacter* se mejorarán sin tratamiento especial. Si una persona necesita tratamiento, un suministrador de cuidado a la salud puede recetar un antibiótico como ciprofloxacina o azitromicina. La eritromicina ayuda a tratar la diarrea causada por *Campylobacter*. Las personas con diarrea deben de tomar mucha agua.

Maneras de prevenir campylobacteriosis

- Lavarse las manos antes de preparar comida
- Lavarse las manos inmediatamente después de tocar carne cruda
- Lavar con jabón y agua caliente todas las superficies e utensilios usados en la preparación



de comida que hayan llegado a estar en contacto con carne cruda.

- Cocinar productos de ave a una temperatura interna de 170 grados Fahrenheit para pechugas y a 180 grados Fahrenheit para muslos.
- Beber leche pasteurizada y agua hervida o tratada con cloro.
- Lavarse las manos después de tocar excremento de animales domésticos.



Infección de E. Coli

Ciertos tipos de la bacteria *Escherichia coli*, comúnmente llamado *E. coli*, pueden ocasionar enfermedad transmitida por alimentos. Formas inofensivas de *E. coli* pueden encontrarse extensamente en la naturaleza, incluyendo en los tractos intestinales del ser humano y en los animales de sangre caliente. Los tipos que ocasionan enfermedades, sin embargo, son una causa frecuente de infecciones tanto en los tractos intestinales como en los urinario-genitales.

Varios tipos diferentes de *E. coli* dañino pueden ocasionar enfermedades diarreicas. Un tipo particularmente peligroso se llama *E. coli* enterohemorrágico, o EHEC. EHEC frecuentemente causa diarrea sanguinolenta y puede llevar a la falla renal en los niños o las personas con sistemas inmunológicos debilitados.

Otra enfermedad transmitida por alimentos es *Escherichia coli* O157:H7. El ganado constituye la fuente principal de *E. coli* O157:H7, pero otros mamíferos domésticos y salvajes también pueden albergar estas bacterias. Una infección de *E. coli* O157:H7 puede ser prevenida al cocinar completamente la carne molida, al evitar la leche sin pasteurizarse, y al lavarse las manos cuidadosamente.

¿Cómo se transmite *E. coli*?

La bacteria *E. coli* y sus toxinas se han encontrado en:

- Las hamburguesas crudas o mal cocinadas
- El salami
- Los brotes de alfalfa
- La lechuga
- La leche, el jugo de manzana, y la cidra de manzana sin pasteurizarse; y
- El agua de pozo contaminada.

Nadadores desprevenidos han sido infectados accidentalmente al tragar agua sin o con poco de clorinación en albercas contaminadas con excremento humano. Las personas se infectan también nadando en agua contaminada con aguas negras.

¿Cuáles son los síntomas de una infección de *E. coli*?

La toxina de *E. coli* puede dañar las paredes del intestino y puede causar otros síntomas incluyendo

- Náusea
- Calambres abdominales severos
- Diarrea aguada o muy sanguinolenta
- Cansancio
- Vómito (ocasionalmente)

Ocasionalmente, las personas desarrollan una fiebre leve. Los síntomas usualmente empiezan entre 2 a 5 días después de comer alimento contaminado y pueden durar hasta 8 días.

¿Cómo se diagnostica *E. coli*?

Un suministrador de cuidado a la salud puede utilizar exámenes de laboratorio para identificar *E. coli* en el excremento de una persona infectada.

¿Cómo se trata una infección de *E. coli*?

La mayoría de las personas recuperan de una infección de *E. coli* dentro de 5 a 10 días sin tratamiento. Los antibióticos generalmente no ayudan, y los expertos en el cuidado de la salud no recomiendan las medicinas anti-diarreicas.

Algunas maneras de prevenir una infección de *E. coli*

- Comer carne y productos de carne de res solamente si éstos estén completamente cocinados.
- Cocinar las hamburguesas a una temperatura interna de 160 grados Fahrenheit.
- Evitar los jugos sin pasteurizarse
- Beber leche pasteurizada solamente
- Lavar a conciencia las frutas y vegetales frescos antes de comer crudos o de cocinar.

Salmonelosis

Salmonelosis, o salmonela, es una infección causada por la bacteria *Salmonella*. Las infecciones de salmonela están aumentando en los Estados Unidos. Muchas formas de esta bacteria ocasionan enfermedades en animales y personas. Aunque la ocurrencia de diferentes tipos de *Salmonella* varía de país en país, los dos más comunes encontrados en los Estados Unidos son *Salmonella typhimurium* y *S. enteritidis*.

Salmonelosis puede ocurrir en pequeños brotes contenidos en la población general o en brotes grandes en hospitales, restaurantes, o instituciones para niños o ancianos. Aunque se encuentra la enfermedad mundialmente, los expertos en la salud reportan con más frecuencia los casos en América del Norte y Europa. Cada año el CDC recibe reportes de 40,000 casos de salmonelosis en los Estados Unidos. Sin embargo, la agencia calcula que 1.4 millones

de personas en este país están infectadas y que 1,000 personas mueren cada año de salmonelosis. Los síntomas son más severos en los ancianos, los niños, y las personas con condiciones crónicas. Las personas con SIDA son especialmente vulnerables a salmonelosis y frecuentemente sufren de episodios recurrentes.

¿Cómo se transmite la Salmonella?

La bacteria Salmonella se encuentra en productos alimenticios tales como pollo, huevos, y carne cruda, y a veces en la fruta sin lavar. La comida preparada en las superficies que previamente tenían carne o productos de carne cruda puede, a su vez, llegar a estar contaminada con la bacteria. Esto se llama contaminación cruzada.

En los recientes años pasados, el CDC ha recibido reportes de varios casos de salmonelosis ocasionados por haber comido brotes crudos de alfalfa cultivados en tierra contaminada. La infección de salmonella ocurre frecuentemente después de tocar animales domésticos, sobre todo los reptiles como las serpientes, las tortugas, y las lagartijas.

Salmonelosis puede volverse en infección crónica en algunas personas quienes tal vez no experimenten síntomas. Aunque no tengan síntomas, pueden propagar la enfermedad al no lavarse las manos antes de preparar comida para otras personas. De hecho, los expertos en el cuidado a la salud recomiendan que las personas que saben que tienen salmonelosis no preparen comida ni sirvan agua para otros hasta comprobar mediante exámenes de laboratorio que ya no son portadores de Salmonella.

¿Cuáles son los síntomas de salmonelosis?

- Diarrea
- Fiebre
- Calambres abdominales
- Dolor de cabeza

En la mayoría de las personas, los síntomas comienzan entre 12 horas y 3 días después de infectarse. Estos síntomas, junto con posible náusea, pérdida de apetito, y vómito, generalmente duran de 4 a 7 días. La diarrea puede ser severa y requerir hospitalización.

¿Cómo se diagnostica?

Un proveedor de cuidado a la salud puede utilizar exámenes de laboratorio para identificar salmonella en el excremento de una persona infectada.

¿Cómo se trata salmonelosis?

La mayoría de los casos de salmonelosis se mejoran dentro de 5 a 7 días sin requerir tratamiento. Las personas con diarrea severa tal vez requieran sueros. Si la infección se propaga de los intestinos al torrente sanguíneo, los proveedores de cuidado a la salud pueden tratarla con antibióticos como ampicilina.

Maneras de prevenir salmonelosis transmitido por alimentos

- Tomar solamente leche pasteurizada
- Cocinar carne de ave y huevos completamente
- No comer alimentos que contienen huevos crudos, tal como el aderezo César hecho en casa, masa para galletas, y salsa holandés o tomar rompopo casero elaborado con huevos crudos.
- Manejar los huevos crudos con cuidado.
- Mantener refrigerados los huevos
- Botar huevos rotos o sucios
- Cocinar productos de ave a una temperatura interna de 170 grados Fahrenheit para la pechuga y 180 grados Fahrenheit para el muslo.
- Lavar con jabón y agua todas las superficies que hayan estado en contacto con carne de ave o huevos crudos.
- Lavarse las manos inmediatamente después de tocar carne de ave o huevos crudos.
- Lavarse las manos inmediatamente después de tocar reptiles o llegar en contacto con excremento de animales.

Shigelosis

Shigelosis, también conocido como disentería bacilaria, es una enfermedad infecciosa causada por la bacteria Shigella. Cuatro tipos principales de Shigella ocasionan infección: *Shigella dysenteriae*, *S. flexneri*, *S. boydii*, y *S. sonnei*. El CDC calcula que más de 400,000 casos ocurren cada año en los Estados Unidos. Los proveedores de cuidado a la salud reportan aproximadamente 18,000 casos al CDC cada año. La mayoría de los casos en este país están causados por *S. sonnei*.

¿Cuáles son los síntomas de shigelosis?

- Fiebre
- Cansancio
- Diarrea aguada o sanguinolenta
- Náuseas y vómitos
- Dolor abdominal

Los síntomas usualmente comienzan dentro de dos días después de estar expuesto a la Shigella. Los síntomas generalmente se pasan dentro de 5 a 7 días.

¿Cómo se trata shigelosis?

Las personas con infecciones leves generalmente se mejoran rápidamente, sin tomar medicina. Cuando es necesario el tratamiento, los proveedores de cuidado a la salud usualmente recetan un antibiótico tal como la ampicilina o la ciprofloxacina. Las medicinas antidiarreas pueden empeorar la enfermedad.

Maneras de prevenir shigelosis

- Lavarse las manos a fondo con jabón y agua antes

de preparar alimentos y bebidas.

- Lavarse las manos a fondo después de ir al baño o cambiar pañales de bebé.
- Desinfectar las áreas de cambiar pañales después de utilizarlas.
- Ayudar a los niños a lavarse las manos después de ir al baño.
- Evitar tragar agua de alberca.

Para Más Información

Instituto Nacional de Alérgias y Enfermedades Infecciosas, Instituto Nacional de Salud a <http://www3.niaid.nih.gov>, Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos, Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas, www.cdc.gov. Esta publicación se produjo en cooperación con el Instituto Nacional de Alérgias y Enfermedades Infecciosas, Instituto Nacional de Salud.

Descargo de Responsabilidad: La información contenida en este programa de capacitación se considera verdadera en la hora de publicación.