



¿Qué es la Salmonelosis?

Es una enfermedad infecciosa causada por la bacteria *Salmonella*.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes son:

- Diarrea (en ocasiones con sangre)
- Fiebre
- Dolor abdominal
- Dolor de cabeza
- Náuseas y/o vómitos
- Escalofríos

¿Cuánto dura esta enfermedad?

Usualmente, los síntomas comienzan de 6 horas a 6 días luego de haber estado expuesto a la bacteria. La enfermedad dura de 4 a 7 días, y la mayoría de las personas se recuperan sin tratamiento.

En los casos en que la diarrea sea muy aguda, puede requerirse hospitalización.

¿Cómo se transmite la *Salmonella*?

La *Salmonella* vive en los intestinos de muchos animales y se puede encontrar en los alimentos, el agua, la tierra y las superficies que han sido contaminadas con heces de los animales o humanos afectados.

Las personas generalmente contraen la bacteria al:

- Consumir alimentos contaminados con la bacteria (usualmente productos de origen animal como la carne, aves, leche y los huevos o alimentos contaminados por un manipulador de alimentos infectado).
- Tener contacto con animales o mascotas (incluyendo reptiles, tortugas o pollos), heces de animales o ambientes de animales.
- Tocar superficies u objetos contaminados y luego tocarse la boca.
- No lavarse las manos después de usar el baño o cambiar pañales, y luego consumir alimentos.
- Beber leche cruda (sin pausterizar) o agua contaminada.

¿Cómo puede prevenir esta infección?

- Lávese las manos con agua y jabón antes de ingerir o de preparar alimentos, después de ir al baño, cambiar pañales y de tener contacto con animales.
- Lave las frutas y vegetales antes de consumirlos.
- Cocine las carnes y/o aves a una temperatura adecuada (utilice un termómetro de alimentos).
- Para evitar la contaminación cruzada en la cocina, lave las tablas de cortar, los cuchillos, utensilios y otras superficies, después de manipular alimentos crudos.
- Evite consumir leche cruda (sin pausterizar) o comidas preparadas con leche cruda.
- Mantenga las carnes crudas separadas de los vegetales y los alimentos preparados.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

Si usted o su niño tiene diarrea continua (con o sin fiebre), o la diarrea es muy severa, comuníquese con su médico primario o busque atención médica en el centro de salud más cercano.