

Lo que debes saber sobre la **SALMONELOSIS**

La Salmonelosis es una enfermedad infecciosa causada por la bacteria Salmonella.

SÍNTOMAS PRINCIPALES

- Diarrea
- Escalofríos
- Fiebre
- Náuseas o vómitos
- Dolor abdominal
- Dolor de cabeza

¿CUÁLES SON LAS COMPLICACIONES DE 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.

¿COMO 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 alimentos 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.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- 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.

Seguridad...
de los **Alimentos**

Para información sobre organismos que causan enfermedades infecciosas o información de seguridad de alimentos, acceda a www.salud.pr.gov/seguridad_alimentos.