

Hoja informativa sobre *Escherichia coli* productora de toxina Shiga (STEC)

¿Qué son las *Escherichia coli* productoras de toxina Shiga (STEC)?

La *Escherichia coli* (*E. coli*) son bacterias que viven en los intestinos de las personas y los animales. La mayoría de las *E. coli* no hacen daño y no causan enfermedad. Las *E. coli* productoras de toxina Shiga (STEC) producen toxinas que pueden causar enfermedades graves. Las STEC suelen aparecer en las noticias relacionadas con brotes causados por alimentos contaminados. La cepa de STEC más conocida es la *E. coli* O157:H7. Otras cepas se conocen como STEC no O157 y también pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos.

¿Qué tan común es la infección por STEC?

Cada año se reportan entre 300 y 500 casos de STEC confirmados por laboratorio en California. Puede haber muchos más casos que no se reportan porque algunas personas no buscan atención médica o no entregan una muestra de heces (popó) para hacerse la prueba.

¿Cómo se infecta una persona con STEC?

Una persona puede enfermarse de STEC después de comer alimentos o tomar agua contaminada, o por contacto con personas o animales que tienen la bacteria. Las personas se han enfermado por:

- carne de res cruda o poco cocida
- jugo de manzana, sidra o leche cruda no pasteurizados
- frutas y verduras crudas, incluyendo lechuga, espinaca y germinados como alfalfa
- agua contaminada
- tener contacto directo con una persona que tiene la bacteria y no se lavó bien las manos
- contacto con superficies o animales contaminados (por ejemplo, en ferias con animales, lugares donde las personas pueden tocar animales o visitas a granjas)

¿Cuáles son los síntomas de la infección por STEC?

Los síntomas de la infección por STEC suelen comenzar de 3 a 4 días después de estar expuesto a la bacteria. Los síntomas pueden incluir dolor de estómago, diarrea (a veces con sangre) y vómito. Algunas personas también pueden tener fiebre leve. La mayoría de las personas se mejoran en una semana, pero algunas pueden enfermarse gravemente y necesitar atención en el hospital.

Los niños pequeños y las personas mayores tienen un mayor riesgo de una enfermedad grave llamada síndrome urémico hemolítico (SUH), que puede dañar los riñones y hacer que dejen de funcionar. Las personas con síntomas de infección por STEC deben hablar con un médico.

¿Cómo se diagnostica la infección por STEC?

Su proveedor de atención médica enviará una muestra de popó a un laboratorio para hacer pruebas de STEC. Identificar el tipo específico de STEC es importante para que Salud Pública pueda detectar brotes. Muchos laboratorios pueden detectar STEC y la mayoría pueden identificar la *E. coli* O157:H7. Identificar otros tipos de STEC puede ser más complicado y generalmente se hace en un laboratorio de Salud Pública.

¿Cómo se trata la infección por STEC?

No hay un tratamiento específico para la infección por STEC. La mayoría de las personas se mejoran en 5 a 10 días. Es importante descansar y tomar muchos líquidos para evitar la deshidratación y ayudar con el cansancio. Un médico puede ayudar a revisar si la persona desarrolla problemas graves, como el síndrome urémico hemolítico (SUH).

¿Qué puede hacer una persona para prevenir la infección por STEC?

Algunas cosas que puede hacer para reducir el riesgo de infección por STEC incluyen:

Cocinar bien los alimentos

- No coma carne poco cocida. Cocine la carne molida hasta una temperatura interna de por lo menos 160 °F. Revise la temperatura de la carne con un termómetro para alimentos.
- No tome leche, jugos o sidra no pasteurizados (crudos).

Preparar y guardar los alimentos de manera segura

- Evite que los alimentos se contaminen al preparar comida. Lávese bien las manos y lave con frecuencia los utensilios y las superficies donde prepara alimentos con agua tibia y jabón, especialmente antes de preparar o comer alimentos.
- Mantenga los alimentos crudos separados de los alimentos listos para comer.
- Descongele la carne cruda en el microondas o en el refrigerador. No la descongele sobre el mostrador.
- Lave bien las frutas y verduras crudas con agua corriente antes de comerlas, incluso si las va a pelar.

Lavarse las manos

- Todas las personas en la casa deben lavarse las manos con agua tibia y jabón después de usar el baño, cambiar pañales, tocar animales y antes de preparar o tocar alimentos o bebidas.

Evite tomar agua que no ha sido tratada

- No tome ni trague agua de ríos, arroyos, lagos o piscinas.
- El agua que no ha sido tratada debe hervirse antes de usarla.

¿Qué está haciendo Salud Pública sobre STEC?

El Departamento de Salud Pública de California (CDPH) y los departamentos locales de salud monitorean las infecciones por STEC porque esta enfermedad puede propagarse fácilmente a otras personas. CDPH y los departamentos locales de salud investigan brotes para encontrar una fuente común, como alimentos contaminados o una persona enferma que maneja alimentos, y así ayudar a prevenir más enfermedades.

Los proveedores de atención médica deben reportar los casos sospechosos de STEC al departamento local de salud. Además, los departamentos locales de salud pueden limitar ciertas actividades de las personas con STEC, como trabajar con alimentos o en atención médica, hasta que sean evaluadas y autorizadas por el departamento local de salud.

¿Dónde puedo encontrar más información sobre STEC?

- Su proveedor de atención médica
- Su departamento local de salud
- Página web sobre *E. coli* del Departamento de Salud Pública de California
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Shiga-toxin-producing-Escherichia-coli.aspx>