

CAMPILOBACTERIOSIS

¿Qué es la campilobacteriosis?

Si su doctor le dice que tiene “campilobacteriosis”, lo que quiere decir es que usted tiene una infección en su estómago o intestinos causada por bacterias del tipo *Campylobacter*.

¿Cuáles son los síntomas de una infección por *Campylobacter*?

La campilobacteriosis causa diarrea leve o grave, a menudo con presencia de sangre en las heces. A veces se puede desarrollar fiebre. Los síntomas normalmente aparecen entre 2 y 5 días después de haber estado expuesto.

¿Cómo se transmite la campilobacteriosis?

Se suele transmitir al tomar agua o comer alimentos contaminados y, a veces, puede transmitirse por contacto con animales infectados. Esto ocurre porque los animales como los puercos, las vacas, los perros, los gatos y las aves (en particular pollos y pavos) pueden tener la bacteria en sus intestinos y contaminar la carne que comemos (sobre todo el pollo), el agua, la leche y otros alimentos.

¿Por cuánto tiempo puede alguien con campilobacteriosis contagiar a otros?

Generalmente, el germen se encontrará presente en las heces de las personas infectadas por unos días, o hasta una semana o más. Algunos antibióticos pueden reducir el tiempo que dura esta fase.

¿Quién puede contraer campilobacteriosis?

Cualquier persona puede contraer una infección por *Campylobacter*.

¿Cómo se trata la campilobacteriosis?

La mayoría de las infecciones por *Campylobacter* desaparecen sin usar ningún tratamiento. Sin embargo, hay algunos casos en los que su médico le puede recomendar tratamiento con antibióticos para hacerle sentir mejor y reducir el tiempo durante el cual el *Campylobacter* está presente en sus heces. Las personas que tienen diarrea deben tomar muchos líquidos.

¿Es necesario quedarse en casa y no ir a la escuela, a la guardería o al trabajo?

La bacteria está presente en las heces, por eso las personas con diarrea no deben ir a la guardería y si trabajan con pacientes o manipulando alimentos, deben quedarse en casa. La mayor parte de las personas infectadas pueden regresar a la escuela o al trabajo cuando ya no tengan diarrea, pero se tienen que lavar las manos con cuidado después de ir al baño y antes de preparar cualquier comida.

¿Cómo puedo protegerme yo y también proteger a mi familia contra la campilobacteriosis?

Para reducir sus posibilidades de entrar en contacto con la bacteria que causa la campilobacteriosis, haga lo siguiente:

- Siempre trate la carne de pollo, res y puerco con precaución, como si estuviera contaminada.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, sobre todo después de usar el baño, cambiar pañales y antes de preparar o comer alimentos. (En lugar de lavárselas puede usar un gel desinfectante para manos cuando no se vean sucias).
- Evite agua o comida que puedan provenir de fuentes contaminadas.
- Ponga la carne cruda dentro de bolsas de plástico cuando la compre en el mercado para que la sangre de ésta no se mezcle con otros alimentos.
- Ponga los alimentos en el refrigerador rápido, deben estar a temperatura ambiente el mínimo tiempo posible.
- Lave inmediatamente los tableros para cortar y mostradores que usó para preparar estos alimentos, de esta forma evita que otros alimentos se puedan contaminar también.
- Asegúrese de que la carne se cocina con la temperatura interna correcta, sobre todo si usa un horno microondas para cocinarla.