

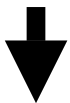


Infección de E. coli – Cepa 0157:H7

Carne de res



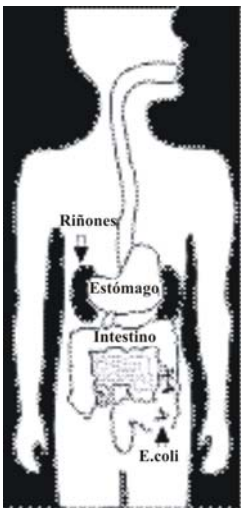
Carne cruda



Carne no cocinada completamente



Cuerpo humano



¿Qué es la infección de E. Coli?

Todos los seres humanos tienen una bacteria que se llama E. coli en sus intestinos (Escherichia coli). La mayoría de las bacterias de E. coli son inofensivas. Pero existe un tipo que se llama E. coli 0157:H7, y se encuentra en los intestinos de vacas. Si este tipo de E. coli entra al cuerpo humano, puede causar enfermedades renales y otros problemas médicos.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas son los siguientes:

- Calambres abdominales
- Náusea
- Vómito
- Diarrea (a menudo se ve sangre en las heces)

¿A quién afecta?

Es más factible que las personas más jóvenes (bebés pequeños) y los más ancianos desarrollen complicaciones severas. Las personas sin síntomas o con síntomas leves pueden transmitir la bacteria a otras.

En algunas personas—especialmente los niños menores de 5 años y los ancianos—la infección puede causar una complicación que se llama síndrome urémico hemolítico. Esta condición destruye las células rojas sanguíneas y fallan los riñones, lo cual puede causar hasta la muerte.

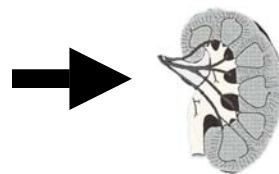
¿Cómo se propaga E. coli?

Las vacas no desarrollan ninguna enfermedad por tener E. coli 0157:H7 en sus intestinos. Pero la contaminación de la carne de la vaca puede propagarse durante el proceso de matanza. Cuando esta carne es molida para hacer hamburguesas, la bacteria puede mezclarse dentro de la carne.

La carne con E. coli se ve y huele igual que carne normal. Si esta carne no se cocina por completo, la bacteria produce una toxina (veneno) en el intestino de la persona que la comió.

E. coli también puede propagarse por:

- Tomar leche no pasteurizada
- Tomar o nadar en aguas residuales
- Comer frutas o verduras contaminadas en la granja que no fueron bien lavadas
- Tomar sidra de manzana contaminada y no pasteurizada (jugo de manzana no pasteurizada)
- No lavarse las manos después que de una persona con E. coli usa el baño y después maneja alimentos u otros objetos que las personas se introducen en la boca.



Las toxinas que hacen daño a los riñones pueden causar la muerte entre los más jóvenes y los más ancianos.

Vea la página 2 para prevenir E. coli

Alimentos Seguros

Lávese bien las manos

Lávese bien las manos después de usar el baño.
Lávese bien las manos antes y después de manejar alimentos.

La bacteria puede propagarse rápidamente entre niños pequeños. Los familiares y compañeros de juego se infectan fácilmente. Los niños y proveedores de cuidado de niños deben lavarse las manos bien después de usar el baño o después de cambiar los pañales, antes de comer, y después de actividades de juego.



Cómo lavarse bien las manos



Frote las manos en las partes de arriba y abajo con jabón por 20 segundos.



Utilice toallas de papel o toallas limpias de tela para secarlas.



Utilice la toalla de papel para cerrar la llave del agua en un lugar público.

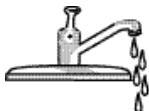
La preparación segura de alimentos

0° F

¡Manténgalos frescos!

- Ponga en el refrigerador o congele la carne tan pronto como usted llegue a su casa.
- Ajuste su refrigerador a 40° F o menos. Ajuste su congelador a 0° F o menos.
- Descongele la carne solamente en el refrigerador o microondas.
- Coloque la carne fresca en un recipiente cerrado de plástico (esto evita que contamine otros alimentos). Guárdela en la parte más baja del refrigerador.
- No permita que los alimentos cocidos se queden afuera por más de una hora.
- Ponga en el refrigerador ollas grandes o cantidades de alimentos en los recipientes más pequeños para que se enfríen rápidamente y por completo.

40° F



¡Manténgalos limpios!

- Lávese las manos con jabón y agua caliente antes y después de manejar carnes crudas.
- Mantengan por separado las carnes crudas de las comidas preparadas.
- Utilice un recipiente o superficie limpio para guardar las carnes cocidas.
- Lave el tablero para cortar y utensilios entre la preparación de carnes crudas y cocidas.



Guarde la carne cruda y cocida en platos separados.

¡Cocínelo bien!

- Cocine toda la carne molida o hamburguesa a una temperatura de 160° F. Asegúrese que la carne cocida esté de color café en el centro y no tenga jugos de color rosa. El centro debe estar caliente.
- Cocine pedazos grandes de carne o ave a estas temperaturas internas:

Carne roja	140° (no recomendable)
Media roja	150° (no recomendable)
Mediana	160°
Bien cocida	170°
- Recaliente los alimentos precocidos a 165°.
- Siempre utilice un termómetro para cocinar.

170°

160°

150°

140°



Cocinar alimentos a 160° elimina a los gérmenes.

Congelar alimentos no elimina a los gérmenes.

Otros consejos alimenticios

- Pida la carne bien cocida al comer en restaurantes. Si le sirven comida no cocida bien, devuélvala para cocerse más.
- Únicamente tome leche y productos lácteos pasteurizados. Evite la leche no pasteurizada.

Para más información, llame a (619) 515-6620 o visite la página del Internet a www.CDC.gov.