

# “Las 6 Grandes” Enfermedades Transmitidas por Alimentos

## Virus de la Hepatitis A

### Visión General:

Transmisión fecal-oral, puede encontrarse en el agua y en moluscos crudos (ostras, almejas, mejillones), altamente infecciosa - la enfermedad se puede transmitir de 2-4 semanas antes de que aparezcan síntomas en la población, a menudo los niños no muestran síntomas pero pueden transmitir la enfermedad a otras personas

### Prevención:

Lavar las manos (especialmente después de usar el baño), no contacto con alimentos listos para comer con las manos descubiertas, adquirir agua y moluscos de una fuente aprobada

**Periodo de Incubación:**  
15-50 días

### Síntomas:

Fiebre, náusea, vómitos, diarrea, fatiga, dolor abdominal, pérdida de apetito, ictericia, orina oscura

## E. coli productoras de Toxinas Shiga

### Visión General:

Jóvenes, ancianos e inmunodeprimidos corren el mayor riesgo, puede causar la muerte; E. coli (por lo general) se encuentra naturalmente en los intestinos de todos los animales y los seres humanos

### Prevención:

Cocinar completamente la carne de res (especialmente la carne molida), prevenir la contaminación cruzada de la carne cruda, utilizar solo leche y jugos pasteurizados

**Periodo de Incubación:**  
1-10 días

### Síntomas:

Diarrea severa (de aguada a sangrienta), dolor abdominal severo, vómitos

## Shigella

### Visión General:

Transmisión fecal-oral; puede ser causada por agua contaminada con excremento humano; algunos organismos son similar a *E. coli* O157:H7; produce una toxina; jóvenes, ancianos e inmunodeprimidos corren el mayor riesgo

### Prevención:

Lavar las manos (especialmente después de usar el baño), no contacto con alimentos listos para comer con las manos descubiertas, lavar verduras, adquirir agua de una fuente aprobada

**Periodo de Incubación:**  
8-50 horas

### Síntomas:

Diarrea (a veces con sangre/moco), dolor abdominal, fiebre, vómitos

## Salmonella Typhi ( Fiebre Tifoidea)

### Visión General:

Transmisión fecal-oral, las personas que no muestran síntomas todavía pueden transmitir la enfermedad a otros, puede causar la muerte

### Prevención:

Lavar las manos (especialmente después de usar el baño), no contacto con alimentos listos para comer con las manos descubiertas

**Periodo de Incubación:**  
1-30 días

### Síntomas:

Fiebre alta sostenida, náusea, vómitos, diarrea o estreñimiento, dolor abdominal, dolor de cabeza, fatiga, ronchas en el pecho/abdomen

## Norovirus

### Visión General:

Transmisión fecal-oral y de persona a persona, la principal causa de enfermedad viral transmitida por los alimentos en los Estados Unidos, altamente infecciosa

### Prevención:

Lavar las manos (especialmente después de usar el baño), no contacto con alimentos listos para comer con las manos descubiertas, desinfectar todas las superficies con una solución de cloro

**Periodo de Incubación:**  
12-48 horas

### Síntomas:

Náusea, vómitos, diarrea, dolor abdominal, fiebre baja

## Salmonella No Tifoidea

### Visión General:

Transmisión fecal-oral, consumo de alimentos o aguas contaminados; las personas que no muestran síntomas todavía pueden transmitir la enfermedad a otros; puede causar la muerte

### Prevención:

Lavar las manos (especialmente después de usar el baño), no contacto con alimentos listos para comer con las manos descubiertas, prevenir la contaminación cruzada

**Periodo de Incubación:**  
6-72 horas

### Síntomas:

Diarrea, vómitos, fiebre, náusea, dolor abdominal y dolor de cabeza. Casos severos pueden causar infección en la orina, sangre, huesos, articulaciones o sistema nervioso