

“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