



# Salmonelosis

## Salmonellosis

### ¿Qué es la salmonelosis?

La salmonelosis es una infección causada por la bacteria *Salmonella* y transmitida por los alimentos.

Entre los síntomas se incluyen dolor estomacal repentino, diarrea, fiebre, náuseas y vómito. Esto puede causar deshidratación grave, especialmente entre los grupos de alto riesgo como las personas mayores, los bebés y las personas con el sistema inmunitario debilitado. Los niños tienen más probabilidades de contraer la infección.

Los síntomas suelen manifestarse en un plazo de 6 a 72 horas y durar de 4 a 7 días.

### ¿Cómo se transmite la salmonelosis?

La enfermedad se transmite por la vía fecal-oral. Las bacterias se esparcen en las heces de las personas o animales infectados y pueden contagiar a otras personas debido a un saneamiento o higiene deficientes.

La enfermedad se puede contraer al consumir alimentos o tomar bebidas contaminadas, o por entrar en contacto con animales infectados o ambientes contaminados.

La *Salmonella* se puede encontrar en una amplia variedad de alimentos, como carne y aves poco cocinadas o crudas, productos lácteos sin pasteurizar y huevos crudos o poco cocinados. Se puede encontrar también en frutas y verduras contaminadas con la bacteria *Salmonella*.

Los alimentos cocinados, listos para el consumo pueden contaminarse al usar la misma tabla de cortar, plato o utensilios para preparar otros alimentos contaminados, como carne cruda. Siempre lave y desinfecte las tablas de cortar, los

platos, los utensilios y otras superficies inmediatamente **antes** de poner alimentos cocinados o listos para el consumo sobre ellos. Lávelos o desinfectelos siempre **después** de poner carne o aves crudas sobre ellos.

### ¿Cómo puedo prevenir la salmonelosis?

- Lávese siempre las manos después de ir al baño o cambiar un pañal
- Algunos animales domésticos y mascotas, como pollitos, patitos, hámsteres, jerbos, tortugas, serpientes e iguanas pueden portar la bacteria *Salmonella*. Lávese bien las manos después de tocar estos animales o mascotas y ayude a los niños pequeños a lavarse las manos. Lo mismo es aplicable al visitar zoológicos interactivos
- No prepare alimentos si tiene la *Salmonella* u otra infección que cause diarrea
- Lávese las manos antes, durante y después de preparar alimentos
- Cocine completamente todos los alimentos de origen animal, especialmente las aves, los productos elaborados a base de huevo y los platos de carne
- Cocine las carnes y las aves hasta que alcancen una temperatura interna de al menos 74°C (165°F). Utilice un termómetro de carne para asegurarse de que la carne esté cocinada a la temperatura adecuada. Si cocina pavo o pollo con relleno, asegúrese de que tanto la carne como el relleno están adecuadamente cocinados a una temperatura interna de al menos 74°C (165°F)
- Descongele los alimentos congelados completamente antes de cocinarlos, a menos que en la etiqueta se indique que no hace falta descongelarlos antes. Descongele siempre los alimentos en el estante inferior del

refrigerador, colocando la carne o las aves en una bandeja para recoger cualquier líquido que pueda gotear. También puede descongelar alimentos congelados bajo un chorro de agua fría o en el microondas. Estos métodos pueden hacer que los alimentos se descongelen de manera desigual, por lo que debe tener especial cuidado y asegurarse de que el producto entero se ha descongelado bien

- Utilice solamente leche y productos lácteos pasteurizados
- Mantenga los huevos refrigerados y no los utilice si están sucios o agrietados
- Mantenga los alimentos cocinados y listos para el consumo separados de los alimentos crudos. Asegúrese de que todas las superficies y utensilios estén lavados y desinfectados antes de que entren en contacto con los alimentos listos para el consumo
- No deje que los alimentos crudos o cocinados permanezcan durante mucho tiempo a temperatura ambiente
- Tenga en cuenta que el consumo de los siguientes alimentos aumentará su riesgo de contraer la *Salmonella*: huevos crudos o poco cocinados o productos que contienen huevo crudo como los ponches de huevo (eggnogs), la masa cruda, algunos postres, algunas salsas o helados caseros. Para disminuir el riesgo de contraer la *Salmonella* utilice huevo entero líquido pasteurizado para preparar estos y otros alimentos que no estén cocinados completamente
- Tenga en cuenta que consumir brotes crudos o poco cocinados puede ponerle en riesgo de contraer la *Salmonella*. Si se cocinan adecuadamente, estos alimentos no conllevan riesgo
- Conciencie a las personas que manipulan alimentos y a las personas que preparan

alimentos sobre la importancia de seguir las siguientes prácticas de seguridad alimentaria:

- Mantener calientes los alimentos calientes, y fríos los alimentos fríos
- Lavarse las manos antes, durante y después de preparar alimentos
- Mantener la cocina limpia
- Proteger los alimentos preparados para evitar la contaminación cruzada

### ¿Cómo se trata la salmonelosis?

Si ha contraído la salmonelosis, se le puede pedir que responda a preguntas detalladas y que proporcione una muestra de materia fecal o heces (deposición).

Es posible que su proveedor de asistencia sanitaria le recete antibióticos si padece un caso grave de salmonelosis, si tiene otra enfermedad crónica o el sistema inmunitario debilitado.

### Para más información

Para obtener más información, consulte los siguientes archivos de HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC File #59a Seguridad alimentaria: medidas fáciles para preparar alimentos de manera segura](#)
- [HealthLinkBC File #61b Visitas a zoológicos interactivos y granjas abiertas](#)
- [HealthLinkBC File #85 Lavado de manos: ayude a evitar la transmisión de gérmenes](#)

Para obtener información sobre el uso de antibióticos, visite Do Bugs Need Drugs (¿Se necesitan antibióticos para los microbios?) [www.dobugsneeddrugs.org](http://www.dobugsneeddrugs.org).



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.