

## La shigelosis

### Shigellosis

#### ¿Qué es la shigelosis?

La shigelosis es una infección causada por la bacteria *Shigella*. Esta bacteria vive en el intestino de las personas infectadas, es altamente contagiosa.

#### ¿Cuáles son los síntomas de la shigelosis?

Los síntomas de la shigelosis incluyen fiebre, diarrea, la cual puede contener sangre y/o sustancias mucosas, calambres estomacales, náuseas y vómitos, así como la necesidad de defecar. Los síntomas pueden ir desde ligeros hasta severos, o incluso no presentarse. Los síntomas suelen ocurrir entre 1 y 3 días después de la infección. Regularmente se notan mejorías entre el 4 y 7 días.

#### ¿Cómo se transmite la shigelosis?

La bacteria *Shigella* se puede encontrar en las heces de las personas infectadas. La bacteria se puede transmitir de persona a persona cuando pequeñas cantidades de heces infectadas entran en contacto con la boca, los alimentos o el agua que consume otra persona. La exposición a heces infectadas puede ocurrir en guarderías, a través de agua o alimentos contaminados o mediante ciertos tipos de contacto sexual.

#### En las guarderías

La bacteria *Shigella* puede transmitirse en las guarderías entre los cuidadores y los niños, especialmente aquellos niños pequeños que aún no saben ir al baño. Esta bacteria puede transmitirse/contagiarse si no se lavan las manos cuidadosamente luego de usar el baño, o cambiar un pañal, y después preparar alimentos o bebidas o atender a otros niños. Los familiares y compañeros de juego de los niños infectados corren el riesgo de ser infectados.

#### El agua y los alimentos contaminados

Los alimentos pueden contaminarse cuando manipuladores de alimentos infectados con la bacteria no se lavando las manos con jabón y agua

después de usar el baño. Puede enfermarse si ingiere alimentos contaminados. También puede contraer shingelosis si bebe o nada en agua contaminada. El agua puede contaminarse al entrar en contacto con aguas residuales o si alguna persona contagiada con shigelosis nada en estas aguas.

#### El contacto sexual

La bacteria *Shigella* se puede transmitir por medio de ciertos tipos de contacto sexual. Entre ellos el contacto oral-anal (de la boca al ano), tener heces en los dedos y luego tocarse la boca, o por contacto oral con objetos que contengan pequeñas partículas de heces. Las relaciones homosexuales entre hombres presentan alto riesgo de brotes.

#### ¿Cómo puedo prevenir la transmisión de shigelosis?

Una higiene apropiada y la preparación y manipulación segura de los alimentos son la clave para prevenir la transmisión de la shigelosis. Siga los siguientes consejos para prevenir la transmisión.

#### En las guarderías

- Lávese las manos de manera frecuente y minuciosa, con agua y jabón, especialmente luego de ir al baño, cambiar pañales, y antes de manipular o consumir alimentos. Para obtener más información sobre el lavado de manos, consulte [HealthLinkBC File #85 Lavado de manos: ayude a evitar la transmisión de gérmenes](#)
- Asegúrese que los niños se laven las manos de forma apropiada, tanto en la guardería como en sus hogares. Esto es muy importante para aquellos niños que aún no van solos al baño, niños que usan pañales o aquellos que tengan diarrea.
- Deseche los pañales sucios adecuadamente.
- Desinfecte el área de cambiado de pañales con una solución diluida de lejía de uso doméstico (hipoclorito al 5,25%). Puede preparar una solución desinfectante de la siguiente manera:

- Agregue 80 mililitros (5 cucharadas) de lejía de uso doméstico a 4 litros de agua caliente (1/3 de taza de lejía por galón de agua); o
- mezcle 20 mililitros (4 cucharaditas) de lejía de uso doméstico con 1 litro (4 tazas) de agua.
- Los niños con shigelosis no deben asistir a la guardería hasta que la bacteria *Shigella* haya sido eliminada y no hayan tenido diarrea durante al menos dos días.

### El agua y los alimentos contaminados

- Siga las precauciones básicas de seguridad alimentaria y de tratamiento de agua potable para prevenir la transmisión de la shigelosis. Para obtener más información, consulte: [HealthLinkBC File #59a Seguridad alimentaria: medidas fáciles para preparar alimentos de manera segura.](#)
- Si viaja a países en vías de desarrollo, asegúrese de beber agua proveniente de una fuente confiable (por ejemplo, agua procesada o hervida) y comer sólo comida cocinada y caliente, así como frutas y vegetales que pele usted mismo. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #41e Diarrea del viajero.](#)
- Evite tragar agua si nada o se baña en aguas no tratadas.

### Contacto sexual

- Evite el contacto oral-anal sin protección, especialmente si su pareja presenta síntomas de shigelosis. Utilice una barrera de látex, una envoltura plástica o un preservativo cortado a lo largo cuando tenga relaciones sexuales orales-anales.
- Inmediatamente después de tener relaciones sexuales, lávese cuidadosamente las manos y cualquier otra parte del cuerpo o artefacto que hayan podido estar en contacto con heces, como el pene o juguetes sexuales. Utilice jabón y agua corriente caliente.

- Limpie debajo de las uñas y manténgalas cortas.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua corriente caliente.
- Utilice guantes de látex cuando tenga contacto con el área anal.
- Para obtener más información sobre cómo reducir las probabilidades de contagiarse con *Shigella* durante el contacto sexual, consulte: [HealthLinkBC File #08o Cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual \(ITS\).](#)

### ¿Cuál es el tratamiento para la shigelosis?

La mayoría de las personas contagiadas con la shigelosis presentan una afección leve y no necesitan de cuidados médicos. En la mayoría de los casos, se tarda menos de 7 días en mejorar.

La shigelosis puede ser tratada con antibióticos para acelerar la recuperación y para ayudar a prevenir el contagio a otros. Sin embargo, cuando los síntomas son leves, usualmente, los antibióticos no son necesarios.

Si usted presenta síntomas severos, como sangre en las heces o deshidratación, visite a su proveedor de asistencia sanitaria. Si tiene diarrea, beba muchos líquidos para evitar la deshidratación.

Las personas infectadas que preparan alimentos, o que cuidan niños, enfermos, ancianos u otras personas dependientes, no deben ir a trabajar hasta que la infección se haya eliminado. Un examen de heces puede ser necesario antes de retornar al trabajo para determinar que se ha eliminado la *Shigella*.



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.