



Lenawee County  
**HEALTH**  
DEPARTMENT

LO QUE USTED DEBE SABER

## HOJA INFORMATIVA SOBRE LA BACTERIA E. COLI PRODUCTORA DE TOXINA SHIGA (STEC)

### ¿Qué es la bacteria E. coli productora de toxina Shiga (STEC)?

E. coli son bacterias que normalmente viven en los intestinos de los humanos y los animales. Hay muchas cepas de la bacteria E. coli, la mayoría son inocuas. No obstante, algunos tipos de E. coli causan enfermedades por la producción de una toxina. STEC es una forma altamente infecciosa que produce una toxina denominada Shiga.

### ¿Cuáles son los síntomas?

- Vómitos
- Diarrea aguada o con sangre
- Calambres estomacales
- Fiebre

**Síntomas pueden aparecer de 2 a 10 días después de la exposición, usualmente 3 a 4 días.**

### Medidas preventivas

- Lávese muy bien las manos con agua tibia y jabón después de usar el baño, cambiar pañales y antes o durante la preparación de alimentos.
- Cocine totalmente la carne molida hasta que pierda el color rosado.
- **Nunca** ponga hamburguesas o carne cocida en un plato donde hubo carne cruda.
- Lave **TODAS** las frutas y verduras bien.
- Guarde los alimentos cocidos y no consumidos inmediatamente en el refrigerador para evitar el crecimiento de bacterias.
- Beba solamente jugo, sidra y leche pasteurizada.
- Evite tragar agua de piscinas, lagos, estanques o arroyos.

### ¿Cómo se transmite?

- El consumo de carne cruda o poca cocida.
- Agua o comida contaminada (lechuga, espinacas, leche sin pasteurizar).
- Puede propagarse a los demás cuando no se lava bien las manos.
- Una persona infectada es contagiosa por una semana; los niños hasta 3 semanas.

### ¿Cómo se trata?

- Antibióticos normalmente no son necesarios.
- Si tiene diarrea, consuma muchos líquidos para prevenir la deshidratación.
- **No regrese a trabajar hasta que reciba la autorización médica de un profesional de salud.**
- Hospitalización puede ser necesaria en casos raros y severos.