# Infección por EHEC, información para el paciente

**Hoja informativa sobre enfermedades infecciosas de los médicos especializados en el control de enfermedades infecciosas**

## ¿QUÉ ES EHEC?

EHEC significa Escherichia coli enterohemorrágica y es una bacteria intestinal que causa diarrea, a veces mezclada con sangre, y que causa dolores estomacales. Algunas personas no presentan síntoma alguno. El período que va desde el contagio hasta la enfermedad suele ser de 2 a 4 días. Los síntomas desaparecen, en general, en el plazo de una semana, pero la bacteria permanece en el intestino algunas semanas más. En casos normales, los antibióticos no causan ningún efecto. En determinados tipos de EHEC, la infección puede complicarse, en casos poco frecuentes, con síntomas en los riñones, el síndrome urémico hemolítico (SUH), que en ocasiones exige tratamiento con hemodiálisis.

## ¿Cómo se contagia la persona y cuándo puede contagiar?

El contagio se produce normalmente a través de bebidas o alimentos contaminados, por ejemplo, productos cárnicos (carne picada), productos lácteos no pasteurizados o frutas y verduras, contaminadas en el riego o con abono. El contagio también puede tener lugar a través del contacto con ganado vacuno, el abono o aguas contaminadas. Las bacterias mueren por calentamiento, y por ese motivo los alimentos bien cocidos o asados no constituyen ningún riesgo. Tenga en cuenta que los alimentos ya preparados pueden volver a contaminarse por los utensilios de cocina o las tablas para cortar y picar que no estén limpias. La bacteria sobrevive a la congelación. El contagio de persona a persona puede tener lugar, por ejemplo, a través de los dedos contaminados luego de ir al baño. Por eso, es importante ser minucioso con la higiene de las manos y el baño. La infecciosidad decrece cuando los síntomas disminuyen. Si trabaja en el campo de la asistencia y cuidados o con alimentos, es importante que se quede en su casa hasta que desaparezca la diarrea y las heces vuelvan a ser normales.

Siguiendo las siguientes normas de conducta y consejos de higiene, la persona que no sufre malestares puede generalmente estar en el trabajo o en la escuela. Pero los niños que asisten a la escuela de primera infancia y las personas que se desempeñan en determinadas profesiones de riesgo deben, como norma, entregar una muestra de heces sin bacterias EHEC para poder regresar a la escuela de primera infancia o al trabajo. Su médico evaluará cuándo pueden volver usted o su hijo.

## ¿Qué debe tener en cuenta para no contagiar a otras personas?

**Normas de conducta y consejos de higiene:**

- Cuando tenga diarrea no debe trabajar.
- Lávese las manos de manera adecuada después de ir al baño antes de manipular alimentos y antes de las comidas.
- Utilice jabón líquido y una toalla propia o toalla descartable.
- Mantenga el inodoro y el lavabo limpios.
- Si los niños de pañales son portadores de la enfermedad, lávese bien las manos después de cambiar los pañales. Mantenga bien limpio el cambiador de pañales. Utilice pañales embalados en bolsas de plástico, desechables con la basura común.
- No se bañe en piscinas mientras tenga diarrea.
- Los niños con diarrea no deben asistir a la escuela de primera infancia y no pueden volver antes de entregar al menos una muestra de heces sin bacterias EHEC. En ciertos tipos de EHEC, para poder volver a la escuela de primera infancia es suficiente con que transcurra cierto tiempo después de que sane el niño y ya no presente síntomas. Su médico evaluará cuándo puede volver su hijo a la escuela.
- Si trabaja con alimentos sin embalar, está obligado a comunicar a su supervisor acerca de su contagio, de conformidad con la legislación alimentaria europea.

Las personas que se encuentran en las siguientes profesiones de riesgo tienen la obligación de presentar al menos una muestra de heces sin bacterias EHEC y serán trasladadas o suspendidas hasta que su médico determine que están libres de contagio:

- Quienes por su trabajo preparan o manipulan alimentos sin embalar
- Quienes por su trabajo cuidan a niños de pecho o pacientes con fuerte disminución de las defensas inmunológicas

Con determinados tipos de EHEC es suficiente para regresar al trabajo con que esté sano después de un tiempo y que ya no presente síntomas. Su médico evaluará cuándo puede volver a trabajar.

La infección con EHEC es una enfermedad peligrosa, según la ley de protección contra las enfermedades infecciosas. Por eso, está obligado a cumplir las normas de conducta que le dé su médico y debe colaborar con el rastreo de la infección, que tiene por objeto encontrar la fuente de contagio u otras personas que pueden haber sido contagiadas.

Puede solicitar que el médico infectólogo de su provincia reconsidere las normas de conducta. Antes de que esa reconsideración esté lista, debe cumplir con las normas que ha recibido.