

# Salmonela

## 1. ¿Qué es la salmonela?

La salmonela, también conocida como salmonelosis, es una enfermedad que se contrae por gérmenes y que causa diarrea, dolor de estómago y fiebre.

## 2. ¿Cómo se contagia la salmonela?

Usted puede contagiarse de salmonela al beber o comer alimentos contaminados, o al entrar en contacto con personas o animales que están enfermos con salmonela. Por lo general, los alimentos que se contaminan con salmonela provienen de animales (carne de res, pollo, leche cruda o huevos), pero cualquier alimento puede infectarse con salmonela.

## 3. ¿Cuáles son los signos de la salmonela?

Los síntomas de la salmonela son leves en la mayoría de las personas, pero pueden ser graves en los bebés, los niños pequeños, los ancianos y en las personas con problemas de salud. Los síntomas de la salmonela incluyen:

- diarrea
- náusea
- dolor abdominal
- fiebre
- dolor de cuerpo
- dolor de cabeza

## 4. ¿Cómo se trata la salmonela?

La mayoría de las personas con salmonela se curan por sí mismas en un plazo de cinco a siete días. Es posible que algunas personas necesiten reponer los líquidos que perdieron durante la enfermedad al consumir agua, caldo de sopa o Pedialyte. No es necesario tomar medicinas, a menos que la infección empeore.

## 5. ¿Cómo se puede evitar el contagio de la salmonela?

- Lávese las manos después de ir al baño o de cambiar un pañal.
- Lave todas las frutas y verduras antes de comerlas.
- Envuelva las carnes, las aves, los pescados y mariscos en bolsas de plástico en el mercado para evitar que los líquidos goteen sobre otros alimentos.
- Use un termómetro de carnes para comprobar la temperatura en el interior de las carnes y asegurarse de que estén cocidas completamente.
- Lave inmediatamente las tablas de picar y las superficies que usó para preparar los alimentos crudos para evitar así la propagación de los gérmenes a otros alimentos.
- Evite comer huevos crudos y alimentos que contengan huevos crudos (por ejemplo, masa para galletas, helados caseros, tiramisú, ponche de huevo).
- Si tiene salmonela, no prepare comida para otras personas hasta que la diarrea se haya detenido.
- Si tiene salmonela y trabaja en la industria alimenticia o de atención de la salud, es posible que necesite el consentimiento de parte de Salud Pública para regresar al trabajo.
- Todas las personas con pruebas de laboratorio que muestren la presencia de salmonela se reportan a Salud Pública y serán contactadas por una enfermera.



### Puntos importantes:

- La salmonela se contagia al comer o beber alimentos contaminados con salmonela.
- La mayoría de las personas con salmonela se curan por sí mismas en un plazo de 5 a 7 días.
- Para evitar enfermarse:
  - ✓ Lávese las manos con agua y jabón, especialmente antes de comer y después de ir al baño.
  - ✓ Cocine las carnes y aves a una temperatura adecuada.
  - ✓ No tome leche sin pasteurizar ni coma carne cruda o huevos crudos.

### Para más información:

Departamento de Salud  
Pública del Condado de Los  
Ángeles

<http://publichealth.lacounty.gov/>

Departamento de Salud  
Pública del Estado de  
California

[www.cdph.ca.gov/healthinfo](http://www.cdph.ca.gov/healthinfo)

Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades

[www.cdc.gov/diseasesconditions](http://www.cdc.gov/diseasesconditions)