

Las enfermedades transmitidas por los alimentos, también llamadas intoxicaciones alimentarias, son enfermedades causadas por comer o beber alimentos que están contaminados. Los investigadores han identificado más de 250 enfermedades transmitidas por los alimentos causadas por bacterias, virus, parásitos, hongos, productos químicos o toxinas en los productos alimenticios.<sup>1</sup> Si bien muchos de estos organismos viven dentro y en nuestros cuerpos, a menudo de manera inofensiva e incluso son de utilidad, pero bajo ciertas condiciones, pueden causar enfermedades que ponen en riesgo la vida.



De acuerdo con la [Administración de Alimentos y Medicamentos](#) (Food and Drug Administration, por su nombre en inglés), aproximadamente uno de cada seis estadounidenses, o alrededor de 48 millones de personas, sufre una intoxicación alimentaria cada año en los Estados Unidos.<sup>2</sup> Estas infecciones resultan en un estimado de 128,000 hospitalizaciones y 3,000 muertes en todo el país cada año.<sup>3</sup> Además, se estima que el costo anual de todas las enfermedades transmitidas por los alimentos en este país supera los \$17.6 mil millones en gastos médicos directos y pérdida de productividad.<sup>4</sup>

## Factores de Riesgo de las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos

Las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden afectar a cualquier persona que ingiere alimentos que están contaminados. Sin embargo, ciertos grupos tienen más probabilidades de enfermarse por alimentos contaminados, tal como:

- [mujeres embarazadas](#);
- [adultos mayores](#);
- [niños pequeños](#); y
- [personas con sistemas inmunológicos debilitados](#).

## Síntomas de las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos

Las personas que resultan infectadas por una intoxicación alimentaria pueden no tener síntomas o tener síntomas muy severos que generalmente duran de uno a siete días. Los síntomas más comunes de las enfermedades transmitidas por los alimentos son:

- malestar estomacal;
- cólicos estomacales;
- náuseas;
- vómitos;
- diarrea;
- fiebre;
- fatiga; y
- dolor de espalda o de las articulaciones.

Si bien la mayoría de los casos de intoxicación alimentaria desaparecen por sí solos en unas pocas horas o días, consulte a un proveedor de servicios médicos si se presentan los siguientes síntomas severos:

- diarrea con sangre;
- diarrea que dura más de tres días;
- temperatura corporal de más de 102 grados;
- vómitos frecuentes que causan deshidratación; o
- deshidratación que resulta en disminución significativa o falta de orina, boca reseca, garganta seca o sensación de mareo al estar de pie.

En casos severos, las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden causar problemas de salud a largo plazo o incluso la muerte. Las infecciones graves sin la atención médica adecuada pueden provocar:

- [artritis](#) crónica;
- daño cerebral y nervioso; o
- insuficiencia renal.

## Cómo Entran los Gérmenes Dañinos en los Alimentos



Los alimentos se contaminan de diversas maneras. Entre los más comunes se encuentran:

### Contaminación de los alimentos por desechos animales o humanos

- Es normal encontrar bacterias en los intestinos de los animales sanos que son usados como alimento. La carne y las aves pueden

contaminarse con pequeñas cantidades de contenido intestinal mientras los animales son sacrificados.

- Las frutas y las verduras frescas pueden contaminarse cuando el agua que se usa para irrigarlas o lavarlas contiene gérmenes de estiércol animal o aguas residuales humanas.

### Las manos no se lavan adecuadamente

- Los gérmenes y las pequeñas cantidades de contenido intestinal pueden introducirse en los alimentos cuando las personas que preparan los alimentos no se lavan las manos adecuadamente.

### Los gérmenes se transfieren de una superficie a otra

- Los alimentos, los utensilios de cocina y las superficies pueden contaminarse con productos alimenticios que están crudos.
- Los gérmenes pueden transferirse de un alimento a otro cuando el mismo cuchillo, tabla de cortar u otros utensilios no se lavan entre usos (esto es conocido como [contaminación cruzada](#)).
- Un alimento que está completamente cocido puede volver a contaminarse si toca otros alimentos que están crudos o toca jugos de alimentos que están crudos y contienen gérmenes.

### Almacenar y cocinar a temperaturas incorrectas

- En general, la refrigeración y la congelación evitan que las bacterias se multipliquen en cantidades lo suficientemente grandes como para causar enfermedades transmitidas por los alimentos. Además, calentar los alimentos de manera adecuada puede matar la mayoría de los parásitos, virus y bacterias. Siempre siga las guías para [las temperaturas seguras mínimas de cocción](#) y el [almacenamiento de alimentos fríos](#) para matar los gérmenes que causan la intoxicación alimentaria.

## Cómo Prevenir las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos

La mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos son fáciles de evitar con los siguientes simples pasos:

### Limpie

Lávese las manos con frecuencia y siempre hágalo antes de tocar los alimentos. Para minimizar el riesgo de intoxicación alimentaria, siempre lave los productos antes de comerlos o servirlos. Mantenga limpios los cuchillos, las tablas de cortar y las superficies de la cocina. Lávelos con jabón y agua caliente o póngalos en el lavavajillas. Use un desinfectante en los mostradores después de tocar carne o aves crudas.

### Separe

Evite que los gérmenes de la carne cruda lleguen a las frutas, verduras y otros alimentos. Coloque la carne cocida en un plato limpio, no en el que tenía la carne cruda.

### Cocine

Cocine completamente toda la carne, pollo, pescado, mariscos, y huevos.

### Refrigere

Consuma los alimentos cocidos rápidamente y refrigere lo que sobre dentro del transcurso de dos horas, después de haberse cocinado. No deje frutas y verduras cortadas a temperatura ambiente por mucho tiempo.

### En caso de que tenga dudas, tírelo

Si no está seguro si un alimento es seguro para consumirlo, no lo coma.



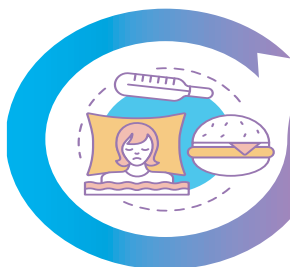
## Gérmenes que Causan Intoxicación

Algunos gérmenes enferman a las personas pocas horas después de haberlos ingerido. Otros pueden tardar varios días. A continuación, se muestran algunos de los cientos de gérmenes que pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos:

### Estafilococo (*Staphylococcal aureus*)

- **¿Qué es el Estafilococo?**

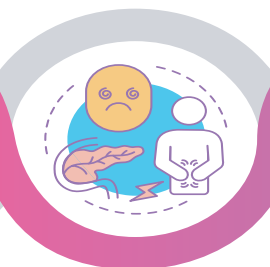
La intoxicación alimentaria por *Estafilococo* es una enfermedad intestinal provocada por el consumo de alimentos contaminados con toxinas (veneno) producidas por la bacteria *Staphylococcus aureus*. Alrededor del 25% de las personas y los animales tienen bacterias *Estafilococos* en el intestino. El porcentaje es aún mayor si se incluyen a las personas con infecciones de la piel, los ojos, la nariz o la garganta. Por lo general, el Estafilococo no causa enfermedades en las personas sanas. Sin embargo, si la bacteria entra en el torrente sanguíneo, podría convertirse un problema severo e inclusive fatal.



Síntomas de intoxicación alimentaria



Diarrea



Malestar estomacal



Fiebre



Vómito



## **Vibrio (Vibriosis)**

- **¿Qué es la bacteria Vibrio?**

La bacteria Vibrio existe en ciertas aguas costeras y está presente en altas concentraciones entre mayo y octubre. Alrededor de una docena de especies de Vibrio pueden causar un tipo de intoxicación alimentaria llamada *Vibriosis*. Ciertas especies de Vibrio también pueden causar infecciones de la piel cuando una herida abierta se expone al agua o salobre o agua salada. El agua salobre es una mezcla de agua dulce y agua de mar y a menudo

se encuentra donde un río se encuentra con el mar.

- **Los síntomas comienzan entre 30 minutos y ocho horas después de la exposición.**

Los síntomas del *Estafilococo* pueden incluir náuseas, vómitos y malestar estomacal. La mayoría de las personas también tienen diarrea.

- **Fuentes comunes de alimentos:**

El manejo de alimentos crudos, tal como las carnes frías, pudines, pasteles y sándwiches, es una causa común de la intoxicación alimentaria por *Estafilococos*.

- **Cómo prevenir el *Estafilococo*:**

- o No mantenga los alimentos a una temperatura que no sea segura por más de dos horas.
- o Siempre use un termómetro para alimentos para asegurarse que los alimentos se cocinen a una [temperatura interna mínima y segura](#).
- o Mantenga calientes los alimentos que sean calientes (140 grados o más) y fríos los alimentos que sean fríos (40 grados o menos).
- o Almacene los alimentos cocidos en recipientes anchos y poco profundos y refrigere dentro del transcurso de dos horas (o dentro de una hora si el clima afuera está a más de 90 grados).

- **Los síntomas comienzan de dos a 48 horas después de la exposición.**

Los síntomas de la *Vibriosis* incluyen diarrea líquida, náuseas, malestar estomacal, vómitos, fiebre y escalofríos.

- **Fuentes comunes de alimentos:**

La mayoría de las personas se infectan con la bacteria Vibrio al comer mariscos crudos o poco cocidos, particularmente las [ostras](#).

- **Formas en las que se puede prevenir la *Vibriosis*:**

- o No coma ostras u otros mariscos que estén crudos o semi crudos.
- o Use guantes protectores cuando maneje mariscos que estén crudos.
- o Lávese las manos con agua y jabón después de manejar mariscos que estén crudos.
- o Evite la contaminación cruzada de mariscos cocidos con mariscos crudos y sus jugos.
- o Manténgase alejado del agua salada o salobre si tiene una herida (incluyendo una cirugía reciente, un piercing o un tatuaje). Cubra la herida con un vendaje resistente

al agua si existe la posibilidad que la herida tenga contacto con el agua salada, agua salobre, mariscos crudos o jugos de mariscos crudos.

## ***C. perfringens* (Clostridium perfringens)**

- **¿Qué es *C. perfringens*?**  
*C. perfringens* es una de las causas más comunes de intoxicación alimentaria.<sup>5</sup> Es una bacteria que, bajo condiciones inseguras de temperatura, puede crecer y multiplicarse en los alimentos. Cuando se ingiere, produce una toxina que causa diarrea.
- **Los síntomas comienzan de seis a 24 horas después de la exposición.**  
La diarrea y los malestares estomacales generalmente comienzan de repente con *C. perfringens* y duran menos de 24 horas. No es común tener vómito y fiebre.
- **Fuentes comunes de alimentos:**  
[La carne de res o aves](#), especialmente los rostizados grandes, las salsas espesas y los alimentos secos o precocinados, son fuentes comunes de la contaminación de *C. perfringens*.
- **Formas en las que se puede prevenir el *C. perfringens*:**
  - o Cocine los alimentos a una [temperatura](#)

[segura](#), especialmente la carne asada y las aves enteras.

- o [Mantenga los alimentos cocinados a 140 grados o más o a 40 grados o más de fríos](#) si los alimentos no serán servidos o comidos pronto.
- o Refrigere los alimentos que sobren a 40 grados o más de frío dentro del transcurso de dos horas después de haber cocinado los alimentos (o dentro de una hora si el clima afuera está a más de 90 grados).
- o Vuelva a calentar los alimentos que sobraron a por lo menos 165 grados antes de servirlos.

## ***Salmonella* (Salmonellosis)**

- **¿Qué es la *Salmonella*?**  
*La Salmonella* es una infección bacteriana común que afecta el tracto intestinal.
- **Los síntomas comienzan de seis horas a seis días después de la exposición.**  
Los síntomas pueden incluir diarrea, fiebre, malestar estomacal y vómitos.
- **Fuentes comunes de alimentos:**  
[Pollo](#), pavo y carne que están crudos o semi crudos; [huevos](#); [leche sin pasteurizar \(cruda\)](#) y jugos; así como las [frutas y los vegetales crudos](#) son fuentes comunes de contaminación. Además, muchos [animales](#) son portadores de *Salmonella*, incluyendo a [aves de corral](#), [reptiles](#), [anfibios](#), y [roedores](#) (mascotas de bolsillo).
- **Formas en las que se puede prevenir la *Salmonella*:**
  - o Beba solo leche pasteurizada.
  - o Cocine bien las carnes blancas y los huevos. Cocine las carnes blancas a una temperatura interna de 170 grados para la carne de pechuga y 180



grados para la carne de muslo.

- o Evite los alimentos que contengan huevos crudos, tal como los aderezos caseros para ensaladas César, masa para galletas, salsas holandesas o ponche de huevo casero (eggnog, por su nombre en inglés).
- o Mantenga los huevos refrigerados.
- o Deseche los huevos que estén rotos o sucios.
- o Use jabón y agua caliente para lavar todas las superficies donde se preparan los alimentos y los utensilios que entren en contacto con carnes blancas o huevos crudos.
- o Lávese las manos inmediatamente después de tocar carnes blancas crudas, huevos crudos, reptiles o heces de animales (materia intestinal).

## Norovirus

### • ¿Qué es el Norovirus?

El *Norovirus* es un virus contagioso y la principal causa de las enfermedades transmitidas por los alimentos.<sup>6</sup> A menudo se le llama "gripe estomacal" o "virus estomacal". Sin embargo, no está relacionado con la gripe, la cual es causada por el virus de la influenza.

### • Los síntomas comienzan de 12 a 48 horas después de la exposición.

Los síntomas incluyen diarrea, náuseas, dolor de estómago y vómitos.

### • Fuentes comunes de alimentos:

Las [verduras de hoja verde](#), [frutas frescas](#), [mariscos \(tal como las ostras\)](#) o agua que no es segura podrían transportar el *Norovirus*. El *Norovirus* también se propaga a través de una persona infectada o al tocar superficies que tienen el virus.

### • Formas en las que se puede prevenir el Norovirus:

- o Lávese las manos con frecuencia.
- o Enjuague las frutas y las verduras.
- o Cocine completamente los mariscos.
- o Quédese en casa cuando esté enfermo y durante dos días después de que hayan desaparecido los síntomas.
- o Evite preparar alimentos para otras personas mientras esté enfermo y durante dos días después de que desaparezcan los síntomas.

## Botulism (*Clostridium botulinum*)

### • ¿Qué es el Botulismo?

El *Botulismo* es una enfermedad rara, pero grave, que es causada por una bacteria que puede crear una toxina que ataca los nervios del cuerpo. Esta toxina puede causar dificultad para respirar, parálisis muscular e inclusive la muerte. Esta toxina puede producir *Botulismo* no solo en los alimentos, sino en heridas y en los intestinos de los bebés.

- El *Botulismo* se encuentra de forma natural en muchos lugares, pero rara vez enferma a las personas. Sin embargo, las esporas de las bacterias pueden crecer en ciertas condiciones y producir una de las toxinas más letales que se conocen.<sup>7</sup>

### • Los síntomas comienzan de 18 a 36 horas después de la exposición.

Los síntomas pueden incluir visión doble o borrosa, párpados caídos, dificultad para hablar, dificultad para tragar y respirar, boca seca, debilidad muscular y parálisis. Los síntomas comienzan en la cabeza y empiezan a descender a medida que la enfermedad empeora.

### • Fuentes comunes de alimentos:

Las comidas que fueron [enlatadas](#) o fermentadas inapropiadamente y el [alcohol casero](#) son fuentes comunes de contaminación. Los casos de Botulismo transmitido por los alimentos a menudo provienen de alimentos que son enlatados en casa con un bajo contenido de ácido, tal como los espárragos, judías verdes (ejotes), betabeles y maíz. Sin embargo, los brotes de infección también provienen de fuentes más inusuales, tal como chiles, tomates y papas al horno que son envueltas en papel de aluminio y manejadas inapropiadamente.

### • Formas en las que se puede prevenir el Botulismo:

- o Siga estrictos pasos de higiene al momento de enlatar alimentos en casa.
- o Refrigere los aceites con ajo o hierbas.
- o Mantenga las papas horneadas que estén cubiertas con papel aluminio envueltas y calientes hasta que se sirvan o se refrigeren.
- o Considere hervir los alimentos que son enlatados en casa antes de comerlos para matar cualquier bacteria en los alimentos.



## **Campylobacter (Campylobacteriosis)**

- **¿Qué es el Campylobacter?**  
El *Campylobacter* es una bacteria que puede causar un tipo de intoxicación alimentaria conocida como *Campylobacteriosis*. Es la causa bacteriana más común de enfermedad diarreica en los Estados Unidos.<sup>8</sup>
- **Los síntomas comienzan de dos a cinco días después de la exposición.**  
Los síntomas incluyen diarrea (a menudo con sangre), malestar estomacal, dolor de estómago y fiebre.
- **Fuentes comunes de alimentos:**  
Las [carnes blancas crudas o semi crudas](#), [la leche cruda \(sin pasteurizar\)](#), y el agua contaminada son fuentes comunes de contaminación.
- **Formas en las que se puede prevenir la *Campylobacteriosis*:**
  - o Lávese las manos antes de preparar los alimentos e inmediatamente después de tocar carnes blancas u otra carne que esté cruda.
  - o Lave minuciosamente con jabón y agua caliente todas las superficies y utensilios para la preparación de alimentos que entren en contacto con la carne cruda.
  - o Cocine las carnes blancas a una temperatura interna de 170 grados para la carne de

pechuga y 180 grados para la carne de muslo.

- o Beba leche pasteurizada y agua que esté clorada o hervida.
- o Lávese las manos después de tocar heces de mascotas (materia intestinal).

## ***E. coli (Escherichia coli)***

- **¿Qué es *E. coli*?**

*Escherichia coli* (abreviado como *E. coli*) son bacterias que típicamente viven en los intestinos. Este grupo grande y diverso de bacterias juega un papel importante en un tracto intestinal humano sano. Sin embargo, algunas cepas causan

serias complicaciones de salud si no se manejan adecuadamente.

- **Los síntomas comienzan de tres a cuatro días después de la exposición.**  
Los síntomas incluyen malestar estomacal intenso, diarrea (a menudo con sangre) y vómitos. Alrededor del 5 al 10% de las personas que son diagnosticadas con *E. coli* pueden desarrollar insuficiencia renal.<sup>9</sup> Sin embargo, la mayoría de las personas se recuperan en el lapso de una semana sin medicamentos.
- **Fuentes comunes de alimentos:**  
La carne molida de res cruda o semi cruda, la leche y los jugos crudos (sin pasteurizar), las [verduras crudas](#) (tal como las [lechuga](#)), [germinados crudos](#) y el agua que no es segura son fuentes comunes de contaminación.
- **Formas en las que se puede prevenir la *E. coli*:**
  - o Coma solo carne de res y productos de res que estén completamente cocidos.
  - o Cocine las tortitas de carne molida para hamburguesas a una temperatura interna de 160 grados.
  - o Evite los jugos sin pasteurizar.
  - o Beba solo leche pasteurizada.
  - o Lave bien las frutas y verduras frescas antes de comerlas crudas o antes de cocinarlas.

## Ciclosporiasis (Infección por Cyclospora)

- **¿Qué es la Ciclosporiasis?**

La *Ciclosporiasis* es una enfermedad intestinal causada por el parásito microscópico *Cyclospora*. Las personas pueden infectarse con *Cyclospora* al consumir alimentos o agua que estén contaminados con el parásito. Las personas que viajan o viven en países donde la *Ciclosporiasis* es común tienen un mayor riesgo de infección.

- **Los síntomas comienzan una semana después de la exposición.**

Los síntomas incluyen diarrea líquida, pérdida de apetito, pérdida de peso, malestar estomacal, hinchazón, aumento de gases, náuseas y fatiga.

- **Fuentes comunes de alimentos:**

La infección por *Cyclospora* es causada por personas que ingieren algo, tal como alimentos o agua, que están contaminados con heces. Las [frutas o vegetales crudos](#) y las hierbas son fuentes comunes de contaminación. Por lo general, se necesita al menos una o dos semanas después de haber sido expulsado en una evacuación intestinal para volverse infeccioso para otra persona. Por lo tanto, es poco probable que la infección por *Cyclospora* se transmita directamente de una persona a otra.

- **Formas en las que se puede prevenir la *Cyclospora*:**

- Evite alimentos o agua con posible contaminación por desechos humanos o animales.

## Listeria (Listeriosis)

- **¿Qué es la Listeriosis?**

La *Listeriosis* es una infección grave que es causada por el germen *Listeria*, una bacteria que se encuentra en el suelo, el agua y en algunos animales, incluyendo en ganado y en aves de corral. Las personas pueden enfermarse de *Listeriosis* después de comer alimentos que están contaminados. Sin embargo, afecta principalmente a [mujeres embarazadas y recién nacidos](#), [adultos mayores](#), y a [personas con inmunidad debilitada](#). La *Listeriosis* suele ser una enfermedad leve para las mujeres

embarazadas. Sin embargo, puede causar una enfermedad grave en el feto o en el recién nacido.

- Algunas personas con infecciones causadas por *Listeria*, más comúnmente en adultos de 65 años o mayores y en personas con sistemas inmunológicos debilitados, pueden desarrollar infecciones graves del torrente sanguíneo (causando [septicemia](#)) o del cerebro (causando [meningitis](#) o [encefalitis](#)). Además, las infecciones causadas por *Listeria* pueden algunas veces afectar a otras partes del cuerpo, incluyendo los huesos, las articulaciones y las zonas del tórax y el abdomen.

- **Los síntomas comienzan de una a cuatro semanas después de la exposición.**

En las mujeres embarazadas, los síntomas de *Listeria* generalmente incluyen fiebre y otros síntomas gripales, tal como fatiga y dolores musculares. Las infecciones durante el embarazo pueden provocar enfermedades graves o inclusive la muerte en los recién nacidos. [Otras personas](#) (con mayor frecuencia los adultos mayores) pueden tener síntomas que incluyen dolor de cabeza, rigidez de cuello, confusión, pérdida del equilibrio y convulsiones junto con fiebre y dolores musculares.

- **Fuentes comunes de alimentos:**

[El queso fresco y otros quesos blandos](#), [germinados crudos](#), [melones](#), [salchichas](#), [patés](#), [carnes para sándwich y embutidos](#), [pescados y mariscos ahumados](#), y la [leche cruda \(sin pasteurizar\)](#) son fuentes comunes de contaminación.





- **Formas en las que se puede prevenir la *Listeria*:**

Las personas de alto riesgo deben de:

- o Evitar comer quesos blandos, tal como el queso fresco, queso blanco, queso panela, quesos brie, camembert, blue-veined o feta, a menos que tengan una etiqueta que indique que el queso está hecho con leche pasteurizada.
- o Evitar comer germinados crudos (incluyendo los germinados de alfalfa, trébol, rábano y frijol chino) y cocinar completamente todos los germinados para matar las bacterias dañinas.
- o Mantener el melón recién cortado refrigerado a una temperatura de 41 grados o menos durante un máximo de siete días. Desechar las porciones del melón que haya quedado a temperatura ambiente durante más de cuatro horas.
- o Evitar comer salchichas, carnes para sándwich, cortes fríos, embutidos (tal como la mortadela), o salchichas fermentadas o secas a menos que se calienten a una temperatura interna de 165 grados o hasta que estén humeantes justo antes de servir.
- o Evitar comer patés refrigerados o carnes para untar de una charcutería o mostrador de carnes o de la sección refrigerada de una tienda. Las carnes para untar y los patés que no necesitan refrigeración antes de abrirse, tal como los productos en latas, frascos o bolsas selladas, son una opción más segura. Siempre refrigere estos alimentos después de abrirlos.
- o Comer solamente pescados ahumados refrigerados a menos que estén enlatados o sean [no perecederos](#) o que se hayan cocido en un platillo, tal como en un guiso.
- o Consumir solamente leche y productos lácteos pasteurizados, incluyendo queso blando, helado y yogur.
- o Mantener la leche y los productos lácteos refrigerados a 40 grados o menos.



### ***Shigella* (Shigelosis o Disentería Bacilar)**

- **¿Qué es la *Shigelosis*?**

La bacteria *Shigella* causa la enfermedad, *Shigellosis*, causada con mayor frecuencia al ingerir alimentos o agua contaminada con desechos humanos o animales. La *Shigella* se propaga fácilmente. Solamente una pequeña cantidad de bacterias puede enfermar a alguien. Las personas con una infección por *Shigella* pueden transmitir la enfermedad a otros durante varias semanas después de que desaparecen los síntomas.

- **Los síntomas comienzan de uno a dos días después del contacto con el germen.**

Los síntomas de *Shigella* incluyen diarrea (a veces con sangre), fiebre, dolor de estómago y sentir la necesidad de defecar incluso cuando los intestinos están vacíos. Los síntomas generalmente duran de cinco a siete días, pero algunas personas pueden sentir síntomas por hasta cuatro semanas o más. En algunos casos, pueden pasar varios meses antes de que los hábitos intestinales (frecuencia y consistencia) sean completamente normales.

- **Fuentes comunes de alimentos:**

Comer alimentos preparados por alguien que está enfermo de *Shigellosis* puede propagar la enfermedad. Los alimentos que se consumen crudos tienen más probabilidades de estar contaminados con gérmenes de *Shigella*.

- **Formas en las que se puede prevenir la infección por *Shigella*:**

- o Evite ingerir agua de estanques, lagos o piscinas no tratadas que posiblemente estén contaminadas con desechos humanos o animales.
- o Lávese cuidadosamente las manos con agua y jabón antes de comer o preparar alimentos para otras personas, después de cambiar un pañal o usar el baño.
- o Siga las guías de viajeros para la seguridad con el agua y los alimentos cuando viaje internacionalmente.

## Hepatitis A

- **¿Qué es la Hepatitis A?**

La *Hepatitis A* es una infección del hígado causada por el virus de la Hepatitis A (VHA). Es altamente contagiosa. Sin embargo, es la única enfermedad común transmitida por los alimentos que se puede prevenir con una vacuna. El VHA es uno de los cinco virus de la hepatitis que pueden infectar el hígado. Si bien la hepatitis B y C pueden convertirse en hepatitis crónica, generalmente no es el caso para el VHA, aunque sí puede provocar insuficiencia hepática e inclusive la muerte.

- El VHA es una enfermedad contagiosa que viaja en las heces. Se puede propagar de persona a persona o en alimentos o agua. En casos de alimentos contaminados, es usualmente la persona que prepara los alimentos quien los contamina. Es posible que la persona que se encarga de los alimentos no tenga conocimiento de que tiene el virus, ya que lo más probable es que se transmita en las primeras dos semanas de la enfermedad antes de que la persona comience a mostrar síntomas.

- **Los síntomas generalmente aparecen alrededor de 28 días después de la infección, pero pueden comenzar tan rápido como dos semanas después de contraer el virus.**

Los primeros síntomas de VHA incluyen dolores musculares, dolor de cabeza, pérdida de apetito, molestias abdominales, fiebre, debilidad y fatiga. Después de unos días de sufrir estos síntomas, el 70% de los pacientes desarrollan ictericia, coloración amarillenta de la piel, los

ojos y las membranas mucosas. La ictericia también causa orina de color oscuro y heces de color claro como la arcilla.<sup>10</sup>

- **Fuentes comunes de alimentos:**

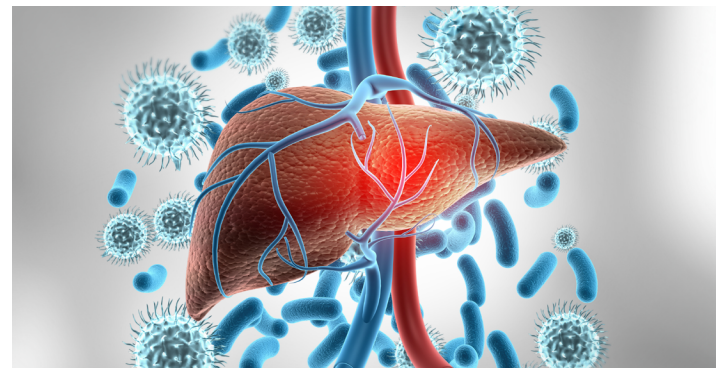
A pesar de que las [enfermedades transmitidas por los alimentos que causan el VHA](#) no son comunes en los Estados Unidos, el agua, los mariscos, los productos congelados y las ensaladas son las fuentes de alimentos más comunes.

- **Formas en las que se puede prevenir el VHA:**

- o Vacúnese. Se necesitan dos dosis de la vacuna para tener protección a largo plazo, pero una sola dosis de la vacuna puede prevenir la infección durante un brote.
- o Lávese bien las manos con jabón y agua tibia después de ir al baño, cambiar pañales o antes de preparar alimentos.
- o Lávese las manos con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos antes y después de tocar alimentos crudos.
- o Lave las paredes interiores y los estantes del refrigerador, así como las tablas de cortar, las superficies y los utensilios que puedan haber estado en contacto con alimentos contaminados.

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria, descargue cualquiera de las publicaciones gratuitas de:

- [Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores;](#)
- [Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos; o](#)
- [Administración de Seguridad y Salud Ocupacional.](#)



## Referencias

- <sup>1</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, “Gérmenes y Enfermedades Transmitidas por los Alimentos”. Sitio web. <https://www.cdc.gov/foodsafety/foodborne-germs.html#:~:text=Researchers%20have%20identified%20more%20than,bacteria%2C%20viruses%2C%20and%20parasites>. Consultado el 11 de agosto de 2021.
- <sup>2</sup>Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, “Patógenos Transmitidos por los Alimentos”. Sitio web. <https://www.fda.gov/food/outbreaks-foodborne-illness/foodborne-pathogens>. Consultado el 7 de septiembre de 2021.
- <sup>3</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, “La Carga de las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos: Hallazgos”. Sitio web. <https://www.cdc.gov/foodborneburden/2011-foodborne-estimates.html>. Consultado el 7 de septiembre de 2021.
- <sup>4</sup>Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. “El Costo Económico de las Principales Enfermedades Transmitidas por los Alimentos Aumentó \$2 Mil Millones del 2013 al 2018”. Sitio web. <https://www.ers.usda.gov/amber-waves/2021/april/economic-cost-of-major-foodborne-illnesses-increased-2-billion-from-2013-to-2018/>. Consultado el 7 de septiembre de 2021.
- <sup>5</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, “Prevención de Enfermedades Causadas por C. perfringens”. Sitio web. <https://www.cdc.gov/foodsafety/diseases/clostridium-perfringens.html#:~:text=Clostridium%20perfringens%20bacteria%20are%20one,animals%2C%20and%20in%20the%20environment>. Consultado el 8 de septiembre de 2021.
- <sup>6</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, “Norovirus”. Sitio web. <https://www.cdc.gov/norovirus/index.html>. Consultado el 8 de septiembre de 2021.
- <sup>7</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, “La Amenaza: ¿Qué tan peligrosa es la toxina que causa el botulismo?” Sitio web. <https://www.cdc.gov/botulism/bioterrorism/threat.html>. Consultado el 8 de septiembre de 2021.
- <sup>8</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, “Campylobacter (Campilobacteriosis): Preguntas y Respuestas”. Página web. <https://www.cdc.gov/campylobacter/faq.html>. Consultado el 8 de septiembre de 2021.
- <sup>9</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, “E.coli y Seguridad Alimentaria”. Sitio web. <https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/ecoli-and-food-safety.html>. Consultado el 8 de septiembre de 2021.
- <sup>10</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, “Preguntas y Respuestas sobre la Hepatitis A para los Profesionales de la Salud”. Sitio web. <https://www.cdc.gov/hepatitis/hav/havfaq.htm#A1a>. Consultado el 8 de septiembre de 2021.



[www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com)  
**1-800-252-7031, Option 2**

*The Texas Department of Insurance,  
Division of Workers' Compensation (DWC)-Workplace Safety*  
P.O. Box 12050  
Austin, TX 78711-2050

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad y salud ocupacional, visite [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).