

# Gastroenteritis bacteriana

La gastroenteritis suele llamarse “gripe estomacal”. Esta es una inflamación del tubo digestivo, que incluye el estómago y los intestinos. La mayoría de los casos de gastroenteritis se presentan a causa de virus. La gastroenteritis bacteriana (causada por bacterias) suele provocar síntomas graves. Incluso puede llegar a ser mortal. En esta hoja se da más información sobre la gastroenteritis, cómo puede prevenirse y cómo tratarla.

## ¿Cómo se transmite la gastroenteritis bacteriana?

- **Comida o agua contaminadas.** Existen mayores posibilidades de que se contagie gastroenteritis por ingerir comida o agua que contenga bacterias dañinas (como *Salmonella*, *Campylobacter* y *E. coli*). Los alimentos pueden contaminarse cuando las personas que los manipulan no se lavan las manos. O bien cuando los alimentos no se almacenan, manipulan o cocinan de forma adecuada.
- **Vía fecal-oral.** Las personas con gastroenteritis bacteriana tienen bacterias dañinas en las heces. Cuando no se lavan bien las manos después de usar el baño, pueden transmitir los gérmenes a diferentes objetos. Si usted toca los mismos objetos, puede recoger los gérmenes con las manos y pasárselos a la boca.

## ¿Cuáles son los síntomas de la gastroenteritis bacteriana?

Muchos tipos de bacterias causan gastroenteritis. Por lo que los síntomas pueden variar. En algunos tipos de gastroenteritis, los síntomas comienzan rápidamente. En otras personas, no aparecen durante 24 a 48 horas. Los síntomas pueden ir de leves a graves y pueden incluir:

- Diarrea acuosa
- Malestar estomacal (náuseas) y vómitos
- Fiebre y escalofríos
- Dolor abdominal (de vientre)
- Aparición de sangre en las heces (en casos graves)

## ¿Cómo se diagnostica la gastroenteritis bacteriana?

Su proveedor de atención médica tendrá en cuenta sus antecedentes médicos completos. Asegúrese de mencionar cualquier viaje reciente que haya realizado y lo que comió antes de enfermarse. Tenga en cuenta que es posible que los síntomas no aparezcan durante un día o dos después de haberse contagiado. Probablemente, le tomarán una muestra de las heces. Estas serán enviadas a un laboratorio para analizarlas. No se olvide de consultar con su proveedor o con el personal de la sala de emergencias para conocer los resultados de las pruebas. En algunos casos, deberá ver a su proveedor para un seguimiento.

## ¿Cómo se trata la gastroenteritis bacteriana?

- A menudo, la gastroenteritis bacteriana desaparece sin tratamiento. En algunos casos, los síntomas desaparecen en un día o dos. En otros, los síntomas persisten durante semanas. A veces puede llevar meses que sus intestinos regresen a la normalidad.
- Reemplazar los líquidos que se perdieron a causa de la diarrea es importante para lograr su completa recuperación. Si está muy deshidratado, quizás deban administrarle líquidos a través de una vía intravenosa en el hospital.
- Puede que le receten medicamentos para reducir la diarrea. Esto depende de lo que el proveedor piense que está causando sus síntomas. Sin embargo, estos medicamentos pueden hacer que la enfermedad dure más tiempo.
- Su proveedor puede recetar antibióticos solo si los síntomas son causados por determinados tipos de bacterias o si los síntomas son graves.
- Quizás lo ingresen en el hospital si sus síntomas son muy graves.

## **Cómo aliviar los síntomas de la gastroenteritis bacteriana**

En la mayoría de los casos, la gastroenteritis bacteriana se trata en el hogar. Consejos para aliviar los síntomas y prevenir complicaciones:

- Guarde mucho reposo.
- Beba abundante cantidad de líquidos para reemplazar el agua que se perdió a causa de la diarrea y los vómitos. Se recomienda tomar agua sola, caldos claros y soluciones electrolíticas. (Puede encontrar soluciones electrolíticas en la mayoría de las farmacias). No tome bebidas con gas (carbonatadas), alcohol, café, té, refrescos de cola, leche ni jugo de frutas. Estos productos pueden empeorar los síntomas. Si le cuesta beber a causa de las náuseas y los vómitos, pruebe chupar cubos de hielo.
- Coma según las indicaciones del proveedor de atención médica.
- Hasta que desaparezca la diarrea, no coma frutas ni otros productos lácteos, excepto yogur. Estos pueden empeorar la diarrea.

## **Cómo prevenir la gastroenteritis bacteriana en casa**

- Practique una buena higiene de las manos. Siempre lávese bien las manos antes y después de preparar alimentos y después de manipular carne de res y pollo crudos. Además, láveselas después de usar el baño, cambiar pañales o atender a una persona enferma. Consulte la sección “Consejos para lavarse las manos correctamente” a continuación.
- Lave todas las frutas y verduras (incluso las envasadas) con un cepillo para fregar o un producto para lavar verduras.
- Use una tabla de cortar que sea exclusiva para las carnes de res. Lave todas las tablas y utensilios en agua caliente y jabonosa después de cada uso. Lave los mostradores de la cocina con cloro o desinfectante después de cada uso.
- Cocine las carnes de res a una temperatura lo suficientemente segura como para eliminar las bacterias que puedan tener. Use un termómetro para alimentos cuando cocine. Siga estas indicaciones con respecto a la temperatura de cocción:

- Cocine la carne molida (de res o vacuna, de ternera, cerdo, cordero) y las mezclas de carne como mínimo a 160°F (71 °C).
- Cocine la carne fresca de res, ternera, cordero y cerdo (filetes, lomos, costillas) a 145 °F (63 °C) como mínimo.
- Cocine las aves (incluida la carne molida de pollo o de pavo) hasta una temperatura interna de 165 °F (74 °C) como mínimo.
- Use guantes al manipular las prendas de vestir, la ropa de cama, los pañales y las toallas de la persona infectada. Deseche los guantes después de cada uso. Luego, lávese bien las manos siguiendo los “Consejos para lavarse las manos correctamente”. Lave la ropa de cama y otros elementos personales por separado con agua caliente con detergente y lejía líquida.

## Prevención de la gastroenteritis en el ámbito de la atención médica

Para ayudar a prevenir la transmisión de la gastroenteritis, muchos hospitales y hogares de ancianos toman las siguientes medidas:

- **Lavado de las manos.** Los profesionales de atención médica se lavan bien las manos con agua y jabón o se las frotan con un antiséptico de alcohol en gel antes y después de tocar a cada paciente. También se lavan las manos después de tocar cualquier superficie que pudiera estar contaminada.
- **Ropa de protección.** Los profesionales de atención médica usan guantes y a veces batas cuando trabajan con personas que tienen gastroenteritis. Antes de dejar la habitación, se quitan estos elementos.
- **Habitaciones privadas.** Los pacientes con gastroenteritis bacteriana se internan en habitaciones privadas. También pueden compartir la habitación con otros que tengan la misma infección.
- **Manipulación segura de alimentos.** El personal de cocina se lava las manos con frecuencia, lava los alimentos de forma correcta y desinfecta todas las superficies de trabajo.

## Consejos para lavarse las manos correctamente



Lávese las manos a menudo. Siempre láveselas después de ir al baño, jugar con mascotas y antes de comer o preparar alimentos. Lave completamente cada mano, debajo de las uñas, entre los dedos y suba hasta las muñecas:

- Lávese las manos al menos durante 20 segundos con agua corriente limpia. No lo haga de manera superficial. Restriegue bien. Si necesita medir el tiempo, tararee la canción de feliz cumpleaños dos veces.
- Enjuáguese. Deje que el agua le baje por los dedos, no hacia las muñecas.
- Séquese bien las manos. Use una toalla de papel para cerrar la llave de agua y abrir la puerta.

## **Uso de antisépticos de alcohol en gel para las manos**

Puede usar un limpiador a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol si las manos no están visiblemente sucias.

- Apriete el frasco hasta colocarse aproximadamente una cucharada de gel en la palma de una mano.
- Frótese las manos con fuerza. Limpie el dorso de las manos, las palmas, el espacio entre los dedos y hasta las muñecas.
- Frote hasta que el gel desaparezca y tenga las manos completamente secas.

## **Cuándo llamar a su proveedor de atención médica**

Llame a su proveedor de atención médica en cualquiera de los siguientes casos:

- Empeoramiento de los síntomas
- Sangre en las heces o heces con aspecto de color negro
- Síntomas de deshidratación, como resequedad en la boca; sed intensa, confusión, poca orina o ausencia de orina
- Fiebre de 100.4 °F ( 38 °C) o más, o según las indicaciones del proveedor