

[E. coli](#)

Fuentes	<ul style="list-style-type: none">• Los alimentos contaminados, en especial, la carne de res molida poco cocida, la leche y los jugos sin pasteurizar (crudos), los quesos blandos elaborados a partir de leche cruda, así como también las frutas y las verduras crudas (como la lechuga, otras verduras de hojas verdes y brotes).• El agua contaminada; esto incluye beber agua sin tratar y nadar en agua contaminada.• Los animales y su entorno: en especial, vacas, ovejas y cabras.• Heces de personas infectadas.
Período de incubación	3 a 4 días para la mayoría de las personas, pueden ser 1 a 10 días
Síntomas	<ul style="list-style-type: none">• Diarrea grave —a menudo con sangre—, dolor abdominal intenso y vómitos. Por lo general, con un poco o nada de fiebre.• Los síntomas del síndrome urémico hemolítico (SUH) incluyen una reducción en la producción de orina, orina oscura o del color del té y la pérdida del color rosado de las mejillas y dentro de los párpados inferiores.
Duración de la enfermedad	5 a 10 días. La mayoría de las personas mejorarán en 5 a 7 días. Si se desarrolla SUH, por lo general sucede después de la primera semana.
Qué hacer	Beba abundante líquido y descanse. Si no puede beber suficiente líquido para prevenir la deshidratación o si sus síntomas son graves (esto incluye diarrea con sangre o dolor estomacal grave), llame a su médico.
Prevención	<ul style="list-style-type: none">• Evite la ingesta de alimentos de alto riesgo, en especial, la carne de res molida

poco cocida, la leche o el jugo sin pasteurizar, los quesos blandos elaborados a partir de leche sin pasteurizar o los brotes.

- Use un termómetro para alimentos para verificar que la carne de res molida alcanzó una temperatura interna segura de 160° F.
- Lávese las manos antes, durante y después de preparar los alimentos, después de cambiar los pañales a un bebé y después de estar en contacto con vacas, ovejas o cabras, sus golosinas o alimentos, o su entorno.

Fecha de la última modificación 22 de marzo de 2021