

[E. coli](#)

<b>Fuentes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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).</li><li>• El agua contaminada; esto incluye beber agua sin tratar y nadar en agua contaminada.</li><li>• Los animales y su entorno: en especial, vacas, ovejas y cabras.</li><li>• Heces de personas infectadas.</li></ul>
<b>Período de incubación</b>	3 a 4 días para la mayoría de las personas, pueden ser 1 a 10 días
<b>Síntomas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diarrea grave —a menudo con sangre—, dolor abdominal intenso y vómitos. Por lo general, con un poco o nada de fiebre.</li><li>• 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.</li></ul>
<b>Duración de la enfermedad</b>	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.
<b>Qué hacer</b>	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.
<b>Prevención</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li></ul>

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 (71 °C).
- 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 19 de septiembre de 2023