

¿Qué es la *E. coli* enterohemorrágica?

La *Escherichia coli* (o simplemente *E. coli*) es uno de los muchos grupos de bacterias que viven en los intestinos de los humanos sanos y en la mayoría de los animales de sangre caliente. Esta bacteria ayuda a mantener el equilibrio de la flora intestinal normal (flora bacteriana) contra las bacterias nocivas y sintetiza o produce algunas vitaminas.

Las EHEC incluyen > 100 serotipos que producen toxina Shiga y toxinas similares a Shiga (*E. coli* productoras de toxina Shiga [STEC]; también se conoce *E. coli* productora de verotoxina [VTEC]). Sin embargo, solo un pequeño número de serotipos está relacionado con la enfermedad humana.

E. coli O157:H7 es la STEC más común en América del Norte

Aproximadamente el 5 al 10% de los casos (principalmente en niños < 5 años y adultos > 60 años) se complica con un síndrome urémico hemolítico, que por lo general se desarrolla en la segunda semana de enfermedad. Puede producirse la muerte, en especial en los ancianos, con o sin esta complicación.

E. coli enterohemorrágica (su sigla en inglés es EHEC). Es la cepa más común que causa enfermedades en las personas. Se puede diferenciar de otras *E. coli* por la producción de una potente toxina llamada Shiga que daña el revestimiento de la pared intestinal y causa diarrea con sangre. Se estima que alrededor de 265.000 infecciones de toxina Shiga se producen anualmente en los Estados Unidos. La EHEC se encuentra en los intestinos del ganado saludable, cabras, ciervos y ovejas. De acuerdo con los CDC, la transmisión de estas bacterias a los humanos puede ocurrir de la siguiente manera:

- La carne, como la de vaca, se puede contaminar cuando los organismos se mezclan accidentalmente con ella, especialmente cuando es picada (triturada). La carne contaminada con EHEC no huele mal y se ve normal. Es importante cocinar muy bien la carne.
- La infección puede ocurrir después de nadar o beber agua contaminada con EHEC.
- El contacto familiar de persona a persona y los centros de atención a niños, u otros centros de atención institucional, también son lugares donde puede ocurrir la transmisión de la bacteria.

Una infección por EHEC puede enfermar mucho a una persona. Los síntomas generalmente empiezan 2 a 5 días después de ingerir alimentos o líquidos contaminados, y pueden durar hasta 8 días o más. Los siguientes son algunos de los síntomas más comunes asociados con la EHEC. Sin embargo, cada persona puede experimentar los síntomas de diferente forma, y pueden incluir:

- Calambres abdominales.
- Diarrea con sangre, grave.
- Diarrea sin sangre.
- Sin fiebre o fiebre leve.
- Fatiga.
- Náusea.
- Síndrome urémico hemolítico (SUH).

Los síntomas pueden ir de ninguno a una forma grave de la infección conocida como síndrome urémico hemolítico (SUH). En el SUH, se destruyen los glóbulos rojos (las células que

transportan oxígeno en el flujo sanguíneo) de un individuo y los riñones dejan de trabajar. Aproximadamente el 5 por ciento a 10 por ciento de las infecciones pueden dar como resultado este síndrome. Los niños y las personas mayores pueden ser más propensos a desarrollar esta complicación, que puede amenazar la vida de la persona.

Diagnostico

La *EHEC* se puede confirmar con un cultivo especial de materia fecal. Se examinan las muestras de materia fecal para compararlas con la fuente o el alimento contaminado que causó el brote. Los CDC denominan esto "identificación del ADN" del *E. coli*.

Tratamiento para una infección por *EHEC*

Con este tipo de infección no se utilizan antibióticos. Además, no se usan medicamentos antidiarreicos, como la loperamida (Imodium). La recuperación de la mayoría de las personas que padece esta enfermedad en general ocurre entre los cinco a diez días.

Cómo se puede prevenir la infección por *E. coli*

Las recomendaciones de los CDC para la prevención de la infección incluyen:

- Cocine completamente toda la carne picada o las hamburguesas. Asegúrese de que la carne cocinada es de color gris o marrón (no rosada), que se encuentra completamente seca y que el interior está caliente.
- Use un termómetro digital de lectura inmediata para asegurarse de que la temperatura de la carne alcanzó un mínimo de 160 grados F (71°C).
- Si le sirven una hamburguesa medio cruda en un restaurante, devuélvala.
- Lave con agua todos los vegetales y frutas, especialmente si no los va a cocinar.
- Sólo consuma leche y productos lácteos pasteurizados. Evite la leche sin pasteurizar.
- Consuma sólo jugos y sidras pasteurizados.
- Mantenga la carne cruda separada de los alimentos listos para el consumo.
- Asegúrese de que las personas infectadas, especialmente los niños, se laven las manos con cuidado, frecuentemente y con jabón para reducir el riesgo de diseminar la infección.
- Beba agua proveniente del abastecimiento municipal que haya sido tratada con los niveles adecuados de cloro u otros desinfectantes eficaces.
- Evite tragar agua de la piscina o de un lago mientras nada.
- Lávese las manos minuciosamente después de utilizar el baño.
- Lávese las manos minuciosamente después de manipular animales, ropa de cama de los animales, o cualquier material contaminado con heces de animales.
- Las personas con diarrea no deben:
 - Nadar en piscinas públicas ni lagos.
 - Bañarse con otros.
 - Preparar comida para otros.