

# Enfermedades comunes causadas por alimentos

## E. coli

**Panorama:** una bacteria que puede producir una toxina mortal y que provoca aproximadamente 70.000 casos de enfermedades causadas por alimentos cada año en EE. UU.

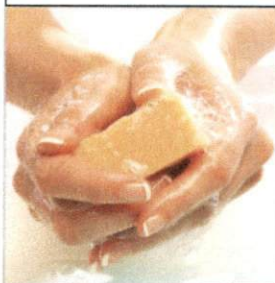
**Fuentes:** productos de carne, especialmente hamburguesas crudas o mal cocinadas, y leche sin procesar.

**Período de incubación:** 2 a 10 días

**Síntomas:** diarrea grave, cólicos, deshidratación

**Prevención:** cocinar los alimentos implicados a 155 °F, lavarse las manos de manera adecuada y frecuente, lavar, enjuagar y desinfectar correctamente las superficies de contacto con los alimentos.

## Prevención de la contaminación por contacto con las manos



1. El lavado de manos es el paso de control **MÁS IMPORTANTE** en la prevención de enfermedades

Invierta 20 segundos en seguir estos 6 pasos sencillos:

1. Moje sus manos y brazos con agua corriente tibia.
2. Aplique jabón y haga una buena cantidad de espuma.
3. Frote sus manos y brazos vigorosamente durante 10 a 15 segundos (límpiense debajo de las uñas y entre los dedos).
4. Enjuague sus manos y brazos cuidadosamente con agua corriente.
5. Seque sus manos y brazos con una toalla de papel descartable o con un secador de manos de aire caliente.
6. Use la toalla para cerrar las canillas y abrir las puertas así no se vuelve a contaminar las manos

2. No vaya a trabajar si se enferma

3. No haga contacto directo de las manos con los alimentos listos para comer.

## Shigella

**Panorama:** *Shigella* es una bacteria que causa aproximadamente 450.000 casos de enfermedades de diarrea cada año. La mala higiene causa que se transmita *Shigella* de persona a persona con facilidad.

**Fuentes:** ensaladas, leche, productos lácteos y agua sucia.

**Período de incubación:** 1 a 7 días

**Síntomas:** diarrea, calambres estomacales, fiebre, escalofríos y deshidratación

**Prevención:** lavarse las manos con frecuencia de la forma correcta, en especial después de usar el baño, lavar los vegetales con cuidado.

## Salmonella (no tifoidea)

**Panorama:** *Salmonella* es una bacteria responsable de millones de casos de enfermedades causadas por alimentos por año. Las personas mayores, los bebés y las personas con sistemas inmunitarios deprimidos corren el riesgo de sufrir una enfermedad grave. Si la persona no se trata de inmediato con antibióticos se puede producir la muerte.

**Fuentes:** huevos crudos y mal cocinados, carne de ave y carne mal cocinada, productos lácteos, alimentos marinos, frutas y vegetales

**Período de incubación:** de 5 a 72 horas (se han documentado hasta 16 días para dosis bajas)

**Síntomas:** náuseas, vómitos, cólicos y fiebre

**Prevención:** cocinar todos los alimentos a la temperatura adecuada, enfriar los alimentos rápido y eliminar las fuentes de contaminación cruzada (es decir, almacenamiento adecuado de la carne, procedimientos adecuados de lavado, enjuague y desinfección)

## Salmonella typhi (fiebre tifoidea)

**Panorama:** *Salmonella typhi* es una bacteria que causa fiebre tifoidea y es responsable de aproximadamente 430 casos por año. Esta enfermedad se produce al comer alimentos o beber agua contaminados con heces de una persona infectada.

**Período de incubación:** generalmente de 1 a 3 semanas, pero puede ser tan prolongado como 2 meses después de la exposición.

**Fuentes:** alimentos listos para comer, agua y bebidas.

**Síntomas:** fiebre alta, de 103 °F a 104 °F; letargo; síntomas gastrointestinales, lo que incluye dolores abdominales y diarrea o estreñimiento; dolor de cabeza; malestar; falta de apetito. A veces aparece un sarpullido de puntos planos de color rosado. Los síntomas generalmente duran de 2 a 4 semanas.

**Prevención:** excluir a los trabajadores de la alimentación enfermos, practicar una buena higiene personal, prevenir la contaminación cruzada y cocinar los alimentos a las temperaturas finales de cocción requeridas.

## Hepatitis A

**Panorama:** Hepatitis A es una enfermedad hepática provocada por el virus de Hepatitis A. La Hepatitis A puede afectar a cualquiera. En Estados Unidos, la Hepatitis A puede ocurrir en situaciones que van desde casos aislados de la enfermedad a epidemias generalizadas.

**Período de incubación:** 15 a 50 días

**Síntomas:** ictericia, náuseas, diarrea, fiebre, fatiga, pérdida de apetito, cólicos

**Prevención:** lavarse las manos con frecuencia de forma adecuada, en especial después de usar el baño.

## Norovirus

**Panorama:** este virus es la causa principal de diarrea en Estados Unidos. Cualquier alimento se puede contaminar con norovirus si lo manipula una persona infectada con el virus. Este virus es altamente contagioso.

**Período de incubación:** 6 a 48 horas

**Síntomas:** náuseas, vómitos, diarrea y cólicos

**Prevención:** lavarse las manos con frecuencia de forma adecuada, en especial después de usar el baño; obtener los alimentos de una fuente prestigiosa y lavar los vegetales con cuidado.

# Acuerdo de presentación de informes para los empleados del sector alimentario

## Presentación de informes: Síntomas de enfermedad

Me comprometo a informar a la persona responsable (PR) cuando tenga:

1. Diarrea
2. Vómitos
3. Ictericia (coloración amarilla en los ojos o la piel)
4. Dolor de garganta con fiebre
5. Cortes o heridas infectadas, así como lesiones con pus en las manos, las muñecas o alguna parte del cuerpo expuesta (como forúnculos y heridas infectadas, por pequeñas que sean).

**Nota: La PR debe informar al Departamento de Salud cuando un empleado tenga ictericia.**

## Presentación de informes: Enfermedades diagnosticadas

Me comprometo a informar a la PR cuando reciba un diagnóstico de lo siguiente:

1. Norovirus
2. Virus de la hepatitis A
3. Infección por *Shigella* (shigelosis)
4. *Escherichia coli* productora de toxina Shiga (O157:H7 u otra infección por STEC)
5. Fiebre tifoidea (causada por *Salmonella typhi*)
6. Salmonela (no tifoidea)

**Nota: La PR debe informar al Departamento de Salud cuando un empleado tenga alguna de estas enfermedades.**

## Presentación de informes: Exposición a una enfermedad

Me comprometo a informar a la PR cuando haya estado expuesto a alguna de las enfermedades mencionadas arriba mediante:

1. Un brote de norovirus, fiebre tifoidea, shigelosis, *E. coli* O157:H7 u otra infección por STEC o hepatitis A.
2. Un miembro del hogar con norovirus, fiebre tifoidea, shigelosis, una infección por STEC o hepatitis A.
3. Un miembro de la familia que asiste o trabaja en un entorno que está pasando por un brote confirmado de norovirus, fiebre tifoidea, shigelosis, *E. coli* O157:H7 u otra infección por STEC o hepatitis A.

## Exclusión y restricción del trabajo

Si tiene alguno de los síntomas o enfermedades mencionados arriba, es posible que se lo excluya\* o se lo restrinja\*\* de trabajar.

\*Si se lo excluye de trabajar, no tendrá permitido concurrir al trabajo.

\*\*Si se lo restringe de trabajar, puede concurrir, pero sus tareas pueden ser limitadas.

## Volver al trabajo

Si se lo excluye de trabajar por tener diarrea o vómitos, no podrá regresar al trabajo hasta que suceda lo siguiente: 1) hayan transcurrido más de 24 horas desde los últimos síntomas de diarrea o vómitos o 2) proporcione documentación escrita de un médico que confirme que los síntomas se deben a una enfermedad no infecciosa.

Si se lo excluye de trabajar por presentar síntomas de norovirus, *Salmonella Typhi*, salmonela no tifoidea, infección por *Shigella spp.*, *E. coli* O157:H7 u otra infección por STEC o hepatitis A, no podrá volver a trabajar hasta que reciba la aprobación del Departamento de Salud.

He leído (o me han explicado) y comprendo los requisitos relacionados con mis responsabilidades según el Código Alimentario y este acuerdo para cumplir con lo siguiente:

1. Los requisitos para la presentación de informes mencionados arriba relacionados con los síntomas, los diagnósticos y la exposición especificados.
2. Las restricciones o exclusiones de trabajo que se me impongan.
3. Buenas prácticas de higiene.

**Comprendo que el incumplimiento de los términos de este acuerdo podría dar lugar a acciones por parte del establecimiento alimentario o de la Autoridad Reguladora de alimentos que podría poner en peligro mi empleo e implicar acciones legales contra mí.**

Nombre del empleado (En letra de imprenta) \_\_\_\_\_ Firma del empleado \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Nombre de la PR (En letra de imprenta) \_\_\_\_\_ Firma de la PR \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_