

# E. COLI

## Qué es la bacteria E. coli y cómo debe evitarse

Cientos de personas han muerto después de comer, aun después de comer en negocios de buena reputación. Las muertes han ocurrido a consecuencia de consumir hamburguesas contaminadas con E. Coli insuficientemente cocidas. Hasta 9 mil estadounidenses mueren todos los años y millones más resultan afectados por enfermedades acarreadas por alimentos, como lo es la de E. Coli.

E. coli es el nombre abreviado de la bacteria Escherichia coli. La cepa, poco común, de E. coli que es peligrosa es la E. coli O157:H7. Esta cepa produce toxinas que ocasionan daños graves a las células de las paredes intestinales. El individuo afectado no sólo pierde líquido y sales, sino que también sufre hemorragias y daños en los vasos sanguíneos. En algunas ocasiones la bacteria causa el síndrome urémico hemolítico (SUH) que ocasiona hemorragias y colapso de los riñones.

### Prevención

La bacteria E. coli se encuentra más comúnmente en la carne molida contaminada de res cuya cocción haya sido insuficiente, pero también se puede transmitir en el agua, la leche cruda, mediante personas infectadas con la bacteria o en el jugo o cidra de manzana sin pasteurizar. Afortunadamente, existen maneras de evitar las enfermedades acarreadas en los alimentos como las de E. coli.

### La manera correcta de cocinar

La bacteria E. coli muere cuando se cocina a la temperatura correcta.

- ◆ Los alimentos se deben cocinar a una temperatura interna de 160° F (145° F para cortes grandes, tajadas y chuletas de res y cordero) y la cocción se debe verificar con un termómetro para carnes.
- ◆ Las carnes previamente cocinadas se deben calentar llegando a una temperatura interna de 165° F.
- ◆ No se debe depender del color de la carne o de su jugo para determinar si está bien cocinada. Algunas carnes molidas se tornan de color café aún antes de alcanzar una temperatura de cocimiento seguro.

### Temperatura de almacenamiento

La bacteria E. coli se multiplica rápidamente a temperaturas que oscilen entre 40° F y 140° F. Para asegurar que los alimentos no estén expuestos a estas "temperaturas peligrosas", los alimentos fríos se deben mantener fríos y los calientes se deben mantener calientes.

- ◆ Se deben almacenar los alimentos refrigerados (a 40° F o menos) o congelados (a 0° F o menos).
- ◆ Los alimentos precocidos calientes se deben mantener a una temperatura interna de 140° F.

### Para evitar el cruce de contaminación

- ◆ Es necesario practicar buena higiene personal. Las manos se deben lavar con frecuencia.
- ◆ Los alimentos crudos y los jugos se deben guardar aislados de otros alimentos.
- ◆ Las manos se deben lavar y el equipo y las superficies se deben desinfectar antes y después de tener contacto con alimentos crudos.

### Síntomas

Los síntomas de E. coli surgen de dos a cinco días después de haberse consumido el alimento contaminado y pueden durar hasta ocho días. Estos síntomas incluyen:

- ◆ diarrea
- ◆ dolor abdominal
- ◆ ocasionalmente, un poco de fiebre
- ◆ náusea
- ◆ vómito

### Mayores riesgos

La edad y las condiciones físicas hacen que algunas personas corran el riesgo de enfermarse más gravemente que otras personas. Los bebés, las mujeres embarazadas, las personas de edad y aquellas con el sistema inmunológico débil corren mayores riesgos al estar expuestas a esta bacteria. Algunas personas pueden enfermarse con sólo ingerir pocas bacterias, mientras que otras no muestran síntomas aun después de ingerir miles.

### Lo que se debe hacer

Se debe informar al supervisor si se sospecha que alguien esté contaminado con E. coli. A la persona se le debe dar atención médica si los síntomas son graves y los alimentos sospechosos de contaminación se deben etiquetar, guardar herméticamente y refrigerar.