

Conociendo al enemigo: la Escherichia coli O157:H7

Es habitual leer y escuchar en las crónicas periodísticas acerca de casos de niños que luego de haber ingerido hamburguesas padecen, y en algunos casos mueren, de una enfermedad denominada Síndrome Urémico Hemolítico (SUH).

El Síndrome Urémico Hemolítico es una complicación de la infección con la bacteria Escherichia coli O157:H7 que afecta a los riñones y algunos otros órganos, causando insuficiencia renal aguda y/o crónica.

¿Quién es la Escherichia coli?: Escherichia coli fue aislada por primera vez en 1885 a partir de heces de niños. Desde ese momento este germen ha sido encontrado en el tracto intestinal de **todos** los vertebrados.

Es una bacteria cosmopolita (o sea, aclimatada a todos los países o que puede vivir en todos los climas) y se **transmite por el agua y los alimentos contaminados con materias fecales**. En el hombre, esta bacteria produce infecciones intestinales, con un gran riesgo de muerte en los niños y en los adultos se pueden desarrollar cuadros de peritonitis como consecuencia de perforaciones intestinales, como también se pueden producir infecciones en el conducto urogenital, neumonía y meningitis.

¿Qué es Escherichia coli O157:H7?: la Escherichia coli O157:H7 es una de cientos de cepas o variedades de la bacteria Escherichia coli. Aunque la mayoría de las cepas son inocuas y viven en los intestinos de los seres humanos y animales sanos, esta cepa en particular produce una potente toxina y puede ocasionar una grave enfermedad.

La E. coli O157:H7 fue reconocida inicialmente como causa de enfermedad en 1982 durante un brote de diarrea aguda con sangre; el brote determinó que se debía a hamburguesas contaminadas. Desde entonces, la mayoría de las infecciones han provenido de comer **carne de vacuno picada, insuficientemente cocinada**. Por lo tanto, podemos afirmar que la Escherichia coli O157:H7 es una causa emergente de enfermedad transmitida por los alimentos. La infección por esta cepa provoca a menudo diarrea sanguinolenta y, ocasionalmente, una falla renal. El contacto de una persona a otra en las familias y las guarderías también suelen ser una modalidad importante de transmisión. La infección también puede ocurrir luego de beber leche cruda y después de nadar o beber agua contaminada con aguas servidas.

¿Cómo se propaga la E. coli O157:H7?: la carne puede contaminarse habitualmente durante la **etapa de la faena** de los animales y estos microorganismos pueden mezclarse completamente con la carne del vacuno cuando ésta es sometida al proceso del picado. Aquellas bacterias presentes en las ubres de las vacas o en el equipo utilizado para extraer la leche pueden contaminar la leche cruda.

El consumir carne, especialmente de vacuno picada o molida, que no ha sido cocinada suficientemente para matar la E. coli O157:H7 puede ocasionar la infección. La carne contaminada se asemeja a la normal y huele como la carne normal. Aunque se desconoce el número de organismos requeridos para ocasionar la enfermedad, se sospecha que es muy pequeño.

Entre otras fuentes conocidas de la infección figuran el consumo de repollitos de Bruselas, lechuga, salames, leche y jugos no pasteurizados y después de beber o nadar en aguas contaminadas con efluentes cloacales. Las bacterias que se encuentran en las deposiciones diarreas de los enfermos pueden transmitirse de una persona a otra si los hábitos de higiene son inapropiados y si las personas no se lavan correctamente las manos. Esto es particularmente probable entre los niños de corta edad que no han sido educados para llevar a cabo costumbres higiénicas adecuadas. Los miembros de la familia y los compañeros de estos niños están sometidos a un alto riesgo de contraer la infección.

¿Qué enfermedad ocasiona la Escherichia coli O157:H7?: la infección con E. coli O157:H7 produce a menudo diarrea aguda con sangre y calambres o cólicos abdominales; a veces la infección ocasiona diarrea sin sangre o no produce síntomas. De ordinario, el cuadro febril no es muy importante y la enfermedad desaparece a los 5 – 10 días.

En algunas personas, en particular en los **niños menores de 5 años de edad y en los ancianos**, la infección puede ocasionar también una complicación llamada Síndrome Urémico Hemolítico, en el que los glóbulos rojos se destruyen y se produce un cuadro de insuficiencia renal. Un 2% a 7% de las infecciones conducen a esta complicación anterior. En los Estados Unidos, el síndrome urémico hemolítico es la principal causa de insuficiencia renal aguda en los niños y la mayoría de los casos de este síndrome son producidos por la E. coli O157:H7. Es muy probable que en nuestro país ocurra un fenómeno similar.

¿Cómo se diagnostica la infección por la Escherichia coli O157:H7?: la infección con la E. coli O157:H7 se diagnostica detectando la bacteria en las deposiciones. Todas las personas que de repente tengan diarrea sanguinolenta deberán presentar una muestra de sus deposiciones para someterlas a las pruebas de diagnóstico de la E. coli O157:H7 en un laboratorio.

¿Cómo se trata la enfermedad?: la mayoría de las personas se recuperan sin antibióticos u otro tratamiento específico en el lapso de 5 a 10 días. Es importante en estos casos, evitar la deshidratación.

El síndrome urémico hemolítico es una condición que pone en peligro la vida, el cual se trata habitualmente en una unidad de cuidados intensivos. A menudo se requieren transfusiones de sangre y diálisis renal. Con estos cuidados intensivos, el índice de mortalidad debida a este síndrome es de 3% a 5%.

¿Qué puede hacer usted para evitar la infección con Escherichia coli O157:H7?: cocine bien toda la carne de vacuno picada y las hamburguesas. Debido a que la carne vacuna puede

adquirir un color marrón antes que mueran las bacterias que ocasionan la enfermedad, trate de asegurarse que en el interior de la carne picada o la hamburguesa la temperatura no sea menor de 70° centígrados, lo cual puede hacerse con la utilización de un termómetro para carnes. Aquellas personas que cocinan carne vacuna picada sin utilizar un termómetro pueden reducir su riesgo de la enfermedad al **no comer** hamburguesas que tengan todavía **color rosado** en su interior.

Evite propagar bacterias nocivas en su cocina. Mantenga la carne cruda separada de los alimentos listos para comer. Lávese las manos, las mesadas y los utensilios con agua y jabón caliente después de tocar la carne cruda. Nunca coloque hamburguesas cocinadas o carne vacuna picada en un plato no lavado en el que hayan estado las hamburguesas crudas. Beba sólo leche, jugos y otras bebidas que hayan sido **previamente pasteurizadas**; recuerde que la **leche cruda** es un importante transmisor de la enfermedad. Lave bien las frutas y legumbres, especialmente las que no van a cocinarse. Beba sólo agua que haya sido sometida a procesos de potabilización. Evite tragar agua del lago o de la piscina mientras nade.

Asegúrese que las personas con diarrea, especialmente los niños, se laven bien las manos con agua y jabón después de defecar para reducir el riesgo de propagar la infección, y que las personas se laven las manos después de cambiar los pañales sucios. Toda aquella persona que padezca de una enfermedad diarreica debería evitar, por una cuestión también solidaria, nadar en piletas públicas o lagos, compartir baños con otros y preparar alimentos para otras personas.

Guarde la comida adecuadamente envasada en la heladera. Conserve la carne en la parte de abajo de la heladera, para evitar que su jugo contamine otros alimentos.

Y por sobre todas las cosas, consulte con su médico si su hijo presenta: **diarrea, diarrea sanguinolenta, vómitos, dolores abdominales y/o fiebre**. Se pueden evitar importantes complicaciones con la realización pronta de una consulta al profesional de salud de confianza.

Autor: Héctor Rolando Baigorria.

Médico Veterinario. M.P. 0477. Pcia de Entre Ríos.