

Criptosporidiosis

¿Qué es?

La criptosporidiosis es una enfermedad causada por un parásito que puede infectar el intestino de personas, aves y animales. Produce quistes (huevos) que pueden sobrevivir en el ambiente durante mucho tiempo. Cuando una persona, ave o animal tiene criptosporidiosis, expulsa los quistes (huevos) en la materia fecal (heces).

¿Cómo se contrae la criptosporidiosis?

Las personas pueden enfermarse tras comer o beber algo que contenga quistes de criptosporidio. Estas son algunas posibles fuentes de quistes:

- Beber agua sin potabilizar de ríos, arroyos, pozos poco profundos o agua de lluvia que se recoge del techo.
- Piscinas o parques acuáticos contaminados.
- Las manos después de cambiar pañales o manipular animales, aves, etc.
- Los niños pueden enfermar al llevarse a la boca juguetes u otros objetos contaminados.

¿Cómo puede saber si tiene la enfermedad?

Los síntomas tardan entre 1 y 12 días (normalmente 7 días) en manifestarse, y son diarrea acuosa y dolor estomacal. A veces se produce falta de apetito, pérdida de peso, fiebre, náuseas y vómitos.

Algunas personas con criptosporidiosis no presentan síntomas, pero eliminan los quistes (huevos) en la materia fecal (heces). El análisis de la materia fecal (heces) confirma si una persona tiene criptosporidiosis. Un médico puede indicar que se haga ese análisis.

Las personas que padecen criptosporidiosis pueden transmitir la bacteria en la materia fecal, incluso cuando se sienten bien. Esto varía de una persona a otra, pero suelen transcurrir varias semanas desde el inicio de la enfermedad.

¿Es grave?

Los síntomas son desagradables, pero no suelen ser graves ni duraderos. Normalmente, las personas se recuperan en el curso de un mes. Quienes tienen un sistema inmunitario debilitado pueden desarrollar una enfermedad prolongada más grave. Es posible contraer criptosporidiosis más de una vez.

¿Qué debe hacer si tiene criptosporidiosis?

Hay cosas que debe hacer para cuidar de usted mismo y de los demás:

- Asegúrese de beber mucho líquido. Esto es especialmente importante en los niños enfermos, ya que se deshidratan con facilidad.
- **No** vuelva al trabajo, a la escuela o al preescolar **hasta que los síntomas hayan desaparecido durante 48 horas**. Esto incluye a los manipuladores de alimentos, a las personas que trabajan con niños pequeños y al personal de salud.
- No use piscinas, jacuzzis ni chapoteaderos durante al menos 2 semanas después de que desaparezcan los síntomas.
- Evite visitar a personas hospitalizadas o en centros de cuidados prolongados durante al menos 48 horas después de que desaparezcan los síntomas.
- Lávese las manos regularmente con agua tibia y jabón, sobre todo después de ir al baño, y luego séqueselas bien.
- Si es posible, no prepare comida para nadie hasta que hayan transcurrido 48 horas desde la desaparición de los síntomas.
- Desinfecte los inodoros con regularidad.
- Use su propia toalla; no la comparta con nadie.
- Bañe a los niños enfermos por separado o después de los demás.

Criptosporidiosis

¿Es necesario un tratamiento?

Las personas con criptosporidiosis suelen mejorar sin tratamiento, aunque pueden recetarse medicamentos para aliviar los síntomas. Beba mucho líquido. Si la persona enferma es un niño, busque atención médica sin demora por cualquiera de los siguientes motivos:

- El niño parece somnoliento o confundido.
- No bebe líquidos o no puede retenerlos.
- Hay sangre en la diarrea o el vómito.
- Tiene dolor abdominal intenso.
- La enfermedad empeora o no mejora.

Si algo le preocupa, lleve al niño al médico o llame a Healthline al 0800 611 116 para recibir asesoramiento gratuito.

Consejos para evitar las enfermedades gastrointestinales

- **Siempre lávese y séquese bien las manos**, sobre todo:
 - después de ir al baño
 - después de cambiar el pañal a un niño
 - antes y después de preparar cualquier alimento
 - después de tocar animales o materia fecal de animales
 - después de manipular tierra, compost o estiércol.
- Siempre **cocine bien la carne de cerdo, pollo y los productos de carne de res picada** (hasta que el jugo sea transparente).
- Mantenga **la carne cruda separada de los alimentos listos para el consumo** durante el almacenamiento y la preparación.
- Lave bien las tablas de cortar y cualquier otro utensilio después de preparar alimentos, especialmente carne cruda.
- Lave las frutas y las verduras, incluidos los brotes de soja, antes de comerlos.
- Los frutos del bosque, o bayas, importados congelados deben hervirse o calentarse a más de 85 °C durante 1 minuto antes de consumirlos.
- Algunos de los alimentos de alto riesgo son los siguientes:
 - Leche y productos lácteos sin pasteurizar
 - Patés y productos elaborados con hígado que no se cocinaron bien
 - Mariscos recogidos en zonas urbanas.
- **El agua sin potabilizar** de ríos, arroyos, pozos poco profundos o depósitos de agua de lluvia puede contener bacterias y parásitos. Si necesita beber agua sin potabilizar, por ejemplo cuando está acampando o durante una emergencia, hiérvala durante al menos un minuto antes de usarla. Si no puede hervir el agua, añada 5 gotas de lejía sin perfume a 1 litro de agua (o media cucharadita a 10 litros) y déjela reposar al menos 30 minutos antes de beberla.
- Evite bañarse en el mar o en ríos durante las 48 horas siguientes a una lluvia abundante.