



Medidas de seguridad para un embarazo saludable

Listeriosis

Safety Facts for a Healthy Pregnancy ~Listeriosis~

¿Qué es la listeriosis?

La listeriosis es una enfermedad causada por la bacteria conocida como *Listeria monocytogenes* (*Listeria*). En la mujer embarazada esta enfermedad puede causar aborto espontáneo, nacimiento prematuro, mortinato y problemas con el bebé después de nacido. También puede causar infecciones a los tejidos cerebrales y ataques repentinos en personas ancianas y en personas con enfermedades crónicas.

¿Cómo adquiere una persona la listeriosis?

Aunque la mayoría de las personas que tienen contacto con la *Listeria* no se enferman, las mujeres embarazadas corren un riesgo mayor porque su sistema inmunitario está bajo. La *Listeria* es una bacteria que existe en todas partes de nuestro ambiente –en la tierra, aguas subterráneas y en las plantas–. El comer alimentos contaminados con *Listeria* causa la mayoría de las infecciones en los humanos. Los siguientes alimentos pueden ser fuentes de *Listeria*:

- carnes y mariscos precocinados y preempacados
- verduras, hortalizas y frutas
- leche y quesos sin pasteurizar
- sidras sin pasteurizar

¿Qué puedo hacer para evitar la listeriosis?

La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) aconseja que haga estas cosas para disminuir las posibilidades de infección:

- Lavar las frutas y verduras crudas antes de comerlas.
- Lavarse las manos, los cuchillos y las tablas de cortar después de tocar alimentos crudos.
- Consumir lo antes posible las frutas y verduras y alimentos que están listos para comer.
- Evitar que los líquidos de los paquetes de perros calientes (hot dogs) le caiga a otras comidas, utensilios y las superficies para preparar las comidas.
- Lavarse las manos después de tocar los perros calientes, carnes frías y fiambres.

- Siga la regla de las 2 horas; tirar la comida que ha estado a temperatura ambiente por más de dos horas.
- Si está embarazada no comer:
 - Perros calientes y carnes frías –a menos que los haya recalentado hasta que salga vapor–.
 - Quesos suaves como el feta, Brie, Camembert y quesos de vena azul o queso blanco o queso fresco o panela –a menos que estén hechos con leche pasteurizada–. Asegúrese de que la etiqueta diga «hecho con leche pasteurizada».
 - Patés refrigerados, carnes de untar o mariscos ahumados –a menos que sea un ingrediente en un plato cocinado como una cazuela–.
 - Mariscos ahumados refrigerados, como el salmón, trucha, pescado blanco, bacalao, atún o sierra, la mayor parte de las veces se rotulan como «nova-style», «kippered», «smoked» o «jerky». El pescado se encuentra en la sección de fiambres del supermercado y en fiambrerías.
 - No tome leche cruda (no pasteurizada) o alimentos que están hechos con productos de leche cruda.
- **Sí está bien comer o beber:**
 - patés y carnes de untar enlatados o que se pueden guardar sin refrigerar
 - mariscos ahumados enlatados o que se pueden guardar sin refrigerar
 - leche pasteurizada o comidas que contienen leche pasteurizada

¿Cómo saber si tengo la listeriosis?

La Listeria causa síntomas similares a la gripe como escalofríos, fiebre, dolores musculares y malestar estomacal o diarrea. Estos síntomas pueden ser leves y pueden ocurrir gradualmente durante varios días o semanas. Su proveedor de salud le puede hacer un examen de sangre para saber si tiene listeriosis.

¿Se puede tratar la listeriosis?

La listeriosis se puede tratar con un antibiótico. Por lo general, esto evita la infección en el feto. Los bebés que nacen con listeriosis también se pueden tratar con antibióticos. La elección más segura es evitar la infección para que ni usted ni su bebé necesiten medicamento para esta enfermedad.

La información se obtuvo de *Food Safety for Moms-to-Be*, la página de internet para mujeres embarazadas de FDA Food Safety: www.Cfsan.fda.gov/pregnancy.html. Se puede obtener información de Centers of Disease Control and Prevention en <http://www.cdc.gov/listeria/>.

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 02/29/16