

Recomendaciones para evitar la infección por listeriosis



La listeriosis es una infección causada por la bacteria **Listeria monocytogenes**. Estas bacterias se encuentran en la tierra, en matas, aguas residuales y comidas contaminadas. La gente se puede infectar con *Listeria* por consumir comida que esté contaminada.

La mayoría de las personas no les da listeriosis, sin embargo, las mujeres embarazadas y los recién nacidos, las personas de edad avanzada, y las personas con el sistema inmunológico débil tienen riesgo de contagiarse al comer alimentos que contengan *Listeria monocytogenes*.

La listeriosis tiene síntomas parecidos a la gripe, tales como fiebre y escalofríos. Algunas veces las personas tienen trastornos del estómago, pero no siempre. Si la infección se propaga hacia el sistema nervioso, pueden ocurrir síntomas tales como dolores de cabeza, tortícolis, confusión, pérdida de equilibrio o convulsiones.

La comida más frecuentemente contaminada puede ser la elaborada con leche cruda o leche sin pasteurizar. La *Listeria monocytogenes* se mata al cocinar los alimentos o con otros métodos de calentamiento, tales como la pasteurización.

Cómo prevenir la Listeriosis en el embarazo

- Recalentar hasta que observe el **vapor** en los siguientes alimentos listos para el consumo: perros calientes, fiambres, embutidos deshidratados (secos) fermentados, patés, sobrasadas y otros productos a base de carnes y aves de la fiambrería. Recalentar los alimentos completamente puede ayudar a matar cualquier bacteria que pudiese estar presente.
- Lávese las manos con agua caliente y jabón (20 seg) después de manipular estos tipos de alimentos listos para comer. Además, lave las tablas de cortar, platos y utensilios.



- **No coma quesos blandos** tales como el tipo Torta del Casar, Brie, Camembert, variedades con vetas azules (tipo Roquefort) o estilo mexicano. Usted puede comer quesos duros, quesos procesados, quesos crema, tranchettes, quesitos, requesón y queso fresco envasado.
- No tome leche sin pasteurizar (cruda) ni coma alimentos derivados de esta, como lo es el queso sin pasteurizar.
- Consuma siempre alimentos envasados y con su debido control sanitario.
- Observe todas las fechas de caducidad en los artículos perecederos que están precocidos o listos para el consumo.