

North Carolina Women's Hospital

Medidas de Seguridad para un Embarazo Saludable

Listeriosis

¿Qué es la Listeriosis?

La Listeriosis es una enfermedad causada por la bacteria conocida como *Listeria monocytogenes* (*Listeria*). Esta enfermedad puede causar aborto espontáneo, nacimiento prematuro, mortinato y problemas con su bebé después de nacido. También puede causar infecciones a los tejidos cerebrales y ataques de convulsiones repentinos en personas adultas y con enfermedades crónicas.

¿Cómo adquiere una persona la Listeriosis?

El comer alimentos contaminados con la *Listeria* causa la mayoría de las infecciones en los humanos. La *Listeria* es una bacteria que existe en todas partes de nuestro ambiente- en la tierra, aguas subterráneas y en las plantas. Aunque la mayoría de la gente que entra en contacto con la *Listeria* no se enferma, las mujeres embarazadas están a mayor riesgo debido a los cambios inmunitarios durante el embarazo.

¿Qué puedo hacer para prevenir la Listeriosis?

La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) aconseja que haga estas cosas para disminuir las posibilidades de infección:

- Lavar los vegetales crudos antes de comerlos.
- Lavarse las manos, cuchillos y tabla de cortar después de tocar alimentos crudos.
- Consuma las frutas y vegetales y alimentos que están listos para comer lo antes posible.
- No coma perros calientes (hot dogs), embutidos o carnes frías, a menos que los caliente hasta que les salga vapor.
- Evite que el líquido de los paquetes de perros calientes le caiga a otros alimentos, utensilios y superficies donde prepara los alimentos, y lávese las manos después de tocar los perros calientes (hot dogs), carnes frías y fiambres.
- No coma quesos blandos como el feta, Brie, Camembert, y quesos de vena azul o quesos estilo Mejicano como queso blanco o queso fresco. Sin embargo, puede comer quesos duros como el Cheddar, los semiblandos como mozzarella, quesos procesados pasteurizados en rebanadas y quesos para untar, queso crema; queso cottage.
- No coma mariscos ahumados refrigerados a menos que sea un ingrediente en un plato cocido 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 refrigerada del supermercado y delicatessen. Se puede comer mariscos enlatados o empacados de manera que pueden ser almacenados afuera de la refrigeradora.
- No tome leche cruda (no pasteurizada) o alimentos que están hechos con productos de leche cruda.

¿Cómo saber si tengo la Listeriosis?

La Listeria causa síntomas similares a la influenza como escalofríos, fiebre, dolores musculares, 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.

¿Puede ser tratada la Listeriosis?

La Listeriosis puede ser tratada con un antibiótico. Usualmente, esto previene la infección en el feto. Los bebés que nacen con Listeriosis también pueden ser tratados con antibióticos. La elección más segura es prevenir la infección para que ni usted ni su bebé necesiten medicinas para esta enfermedad.

Approved by NC Women's Hospital Patient Education Committee June, 2003; revised January, 2008