

# LA LISTERIA Y EL EMBARAZO



## ¿Qué es listeria?

*Listeria* es un tipo de bacteria que se encuentra en el agua y en la tierra. La enfermedad por INGERIR LISTERIA SE LLAMA **INFECCIÓN DE LISTERIA** o **LISTERIOSIS**.

## ¿Cuáles son los síntomas de listeriosis?

Las mujeres embarazadas por lo general solo tienen síntomas similares a la gripe como fiebre, escalofríos, dolor en los músculos, diarrea y malestar estomacal. Las infecciones durante el embarazo pueden causar abortos espontáneos, parto de feto muerto, parto prematuro y enfermedades que ponen en riesgo la vida del recién nacido.

## ¿Quién está más propenso a enfermarse de listeriosis?

Cualquiera puede enfermarse de listeriosis, pero las mujeres embarazadas tienen 13 veces más probabilidades de enfermarse que cualquier otro adulto saludable. Según CDC, 1 de cada 6 casos de listeriosis ocurren en mujeres embarazadas.

## ¿Cómo puede enfermarse de listeriosis?

Usted puede enfermarse de listeriosis al comer comidas contaminadas con la bacteria *Listeria*. Los bebés pueden nacer con listeriosis si las madres comieron comida contaminada durante el embarazo. La bacteria *Listeria* puede contaminar una variedad de comidas pero se puede matar fácilmente al cocinarlas o pasteurizarlas. Las comidas con más posibilidad de contaminarse de la bacteria *Listeria* incluyen comidas **refrigeradas, listas para comer** como:

- Fiambre
- Salchichas en paquete
- Pastas de carne refrigeradas
- Comida del mar ahumada
- Productos lácteos no pasteurizados
- Frutas previamente cortadas
- Carnes y verduras crudas

## ¿Cómo se trata la listeriosis?

La listeriosis se trata con antibióticos durante el embarazo. Estos antibióticos, en muchos casos, previenen infecciones en el feto y en el recién nacido. Estos mismos antibióticos son dados al recién nacido con listeriosis.

## ¿Qué puedo hacer para prevenir que a mi bebé le dé listeriosis?

Hay varios cambios pequeños que usted puede hacer para reducir enormemente el riesgo de infección:

1. No coma fiambres, salchichas, carnes frías o chorizo, a menos de que hayan sido calentados o hervidos antes de ser servidos (temperatura interna de 165° F).
2. No coma comida del mar ahumada refrigerada o paté de carnes refrigerado (incluyendo ensalada de pollo) del deli o de la sección de comidas refrigeradas del supermercado. Las comidas que no necesitan ser refrigeradas, como productos enlatados son seguras. Cocine muy bien las comidas crudas de fuentes de animales, como carne, cerdo y pollo.
3. No coma queso blando como feta, queso blanco, queso fresco, brie, Camembert, blue-veines o panela a menos que tenga la etiqueta "HECHO CON LECHE PASTEURIZADA". Quesos duros como cheddar y parmesano, quesos semiblandos como mozzarella, en tajadas y cremosos para untar pasteurizados, queso crema y queso cottage hecho de leche pasteurizada y/o añejados adecuadamente son seguros.
4. Lave la parte de afuera de los melones antes de cortarlos. Evite comer melones que ya hayan sido cortados, como en ensaladas de frutas, a menos que haya sido cortadas inmediatamente antes de servir.
5. No consuma productos de leche no pasteurizados o "crudos" a menos que sea en productos cocinados.
6. Practique recomendaciones estándar de seguridad de alimentos como:
  - Lave todas las frutas y verduras;
  - Mantenga todo limpio incluyendo sus manos y las superficies de preparación;
  - Mantenga el termómetro de la nevera a 40 grados o menos.
  - Limpie su nevera a menudo;
  - Evite contaminación cruzada de comidas crudas y cocinadas (incluyendo el jugo de las salchichas);

- 
- Cocine los alimentos a la temperatura apropiada (use termómetros de alimentos) y caliente de nuevo todas las comidas hasta que estén hirviendo (o estén a 165 grados F). La listeria se mata al pasteurizar y al cocinar.

### **Recursos**

<http://www.americanpregnancy.org/pregnancycomplications/listeria.html>

<http://www.cdc.gov/listeria/>

<http://www.fda.gov/food/resourcesforyou/healtheducators/ucm083320.htm>



South Carolina Department of Health  
and Environmental Control