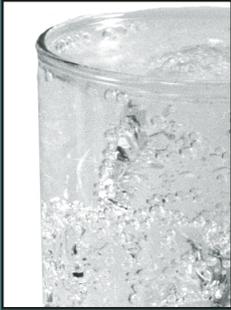




ML-025282 4/06

Listeriosis y el embarazo

Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del sur



¿Qué es Listeria?

- Es un microbio que se encuentra en todas partes (en el agua, el suelo y las plantas)
- Puede causar una enfermedad llamada listeriosis.
- Los animales y personas pueden ser portadores sin enfermarse
- Personas que tienen el sistema inmune débil pueden enfermarse seriamente.

¿Por qué la listeriosis puede hacerme daño a mi y a mi bebé?

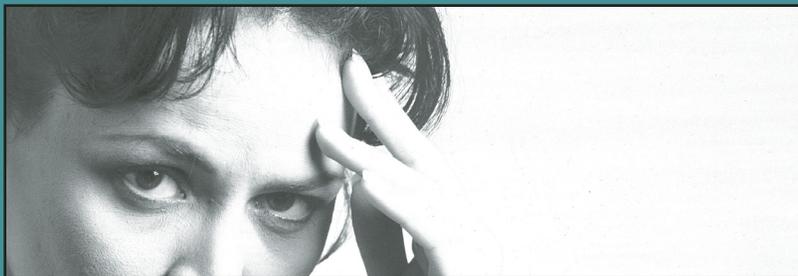
- Puede pasarla a su bebé antes de que nazca, aunque usted no esté enferma.
- Puede provocar que el bebé nazca muerto, o que nazca prematuro o con una enfermedad seria, o puede causar la muerte de su recién nacido.

Contraer listeriosis es 20 veces más probable para las mujeres embarazadas que lo normal.

¿Cómo puedo saber si tengo listeriosis?

- Usted tal vez no lo sepa. Los síntomas no se presentan hasta después de varios días o semanas.
- Usted tal vez tenga síntomas de la gripe, como fiebre alta, escalofríos, dolor en los músculos y a veces dolor de cabeza o estómago.
- Si la infección se extiende, los síntomas pueden incluir dolor de cabeza, cuello rígido, confusión, desequilibrio o convulsiones.

Si usted llega a tener estos síntomas, consulte a su proveedor de cuidado de salud.



¿Cómo puedo prevenirlo?



Cuando esté en contacto con los alimentos tenga cuidado, y evite:

- Hot dogs y carnes frías, a menos que se calienten al punto de cocción.
- Quesos suaves (feta, brie, camembert, roquefort y tipo mexicano)
- Carnes refrigeradas para untar
- Pescados y mariscos ahumados que estén refrigerados, a menos que sea parte de una comida cocida, como por ejemplo de una cacerola.
- Leche cruda (que no esté pasteurizada) o comidas que la contienen.

Son seguros los alimentos que se encuentran detallados a continuación.

- Está bien el queso duro (como cheddar), queso semi-suave (como mozzarella), queso pasteurizado y procesado (en rebanadas o para untar), queso cottage (requesón) y cream cheese (queso crema).
- Están bien las carnes para untar enlatadas o de forma no perecedera.
- Están bien los mariscos enlatados o de forma no perecedera.

Si yo me enfermo con listeriosis ¿cuál es el tratamiento?

Usted puede tomar antibióticos mientras está embarazada como tratamiento y para prevenir la infección de su bebé que está por nacer. Al bebé recién nacido también se le puede tratar con antibióticos.

¿Qué debo hacer si he comido un alimento que ha sido retirado del mercado por tener listeria?



Si usted está embarazada, comió dicho alimento y está experimentando síntomas parecidos a los de gripe en los siguientes dos meses, debe informarle a su proveedor de cuidado de salud.