

Listeriosis: Una Preocupación Para las Mujeres Embarazadas

¿Embarazada?

Sabía usted que la listeriosis es una enfermedad que puede causar daño a la mujer que está embarazada y también a su bebé. La *Listeria* es un germen que se encuentra en varios alimentos.

¿Cuáles son los síntomas de la listeriosis?

Los síntomas pueden ocurrir días o semanas después de comer alimentos contaminados. Informe a su médico o a la clínica si tiene los siguientes síntomas durante el embarazo:

- Síntomas similares al gripe — escalofríos, fiebre, dolor de cabeza.
- Diarrea y dolor de estómago.

Mientras que las mujeres embarazadas infectadas pueden sentir sólo una leve enfermedad, parecida a la gripe, se puede transmitir la enfermedad de la madre al feto, a través de la placenta. Esto puede provocar un aborto, que el feto nazca muerto, o graves problemas de salud para el recién nacido.

Para algunos puede tomar tres semanas para enfermarse. Si usted tiene síntomas que lo preocupan, consulte a su médico. La listeriosis puede ser tratada con antibióticos.

¿Como se puede prevenir la listeriosis?

- Durante el embarazo no coma los quesos blandos (el blanco, el fresco, el asadero, el cotija, el ranchero, o el enchilado). Evite los quesos franceses blandos como Brie, Camembert, y el Roquefort. Puede comer quesos duros (Monterey Jack, Cheddar, mozzarella), los quesos procesados como el

queso americano, el de crema, el cottage y yogur.

- No tome leche cruda (sin pasteurizar) o alimentos preparados con leche cruda.
- Evite carnes frías como bolonia, perros calientes (hot dogs) y la pasta de carne (pâté). Se puede comer si primero los cocer hasta que se vea el vapor.
- Cocine muy bien toda la carne de res, pollo, cerdo, mariscos y pescados. Si le sobra comida, se debe almacenar en el refrigerador y luego cuando lo va a comer, se debe calentar muy bien hasta que salga vapor.
- Lave bien las frutas y los vegetales.
- Lávese muy bien las manos (por lo menos 20 segundos) después de tocar o cortar carne, pollo, cerdo o pescados crudos.
- Mantenga limpios los sitios donde prepara comidas, los recipientes donde los guarda y el interior del refrigerador.

SOURCE: The Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2002, Sept.) *Listeriosis*. [WWW document]. URL http://www.cdc.gov/ncidod/dbmd/diseaseinfo/listeriosis_g_span.htm

Revisado por P.H. Schmutz, Especialista en Información de HGIC y E.H. Hoyle, Especialista de Extensión en seguridad de alimentos, Clemson University.
