



## **LISTERIOSIS (Infección de Listeria) HOJA DE DATOS**

### **¿Qué es la listeriosis?**

Listeriosis, (infección de Listeria) es una infección seria que es normalmente causada por comer alimentos contaminados con la bacteria llamada *Listeria monocytogenes*. Este tipo de bacteria se encuentra en el suelo, el agua y algunas veces en las plantas. La mayoría de las infecciones de listeria en las personas es causada por comer alimentos contaminados.

### **¿A quién afecta la listeriosis?**

La bacteria afecta principalmente a las personas de edad avanzada, a las mujeres embarazadas, recién nacidos y adultos con sistemas inmunológicos débiles. Sin embargo, la enfermedad puede afectar a cualquier persona.

### **¿Cuáles son los síntomas de la listeriosis?**

Los síntomas pueden variar en las personas infectadas. Una persona que contrae listeriosis suele presentar dolores musculares y fiebre seguida después de haber tenido diarrea u otros malestares estomacales. De igual forma, los síntomas en personas que no están embarazadas pueden incluir dolor de cabeza, confusión, pérdida de equilibrio y convulsiones. Las mujeres embarazadas típicamente presentan los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Escalofríos
- Dolores musculares
- Malestar estomacal y/o diarrea

Consulte a su médico o proveedor de cuidados de la salud si presenta cualquiera de éstos síntomas.

### **¿Al cuánto tiempo después de haber estado expuesto aparecen los síntomas?**

Los síntomas de listeriosis pueden tardar unos cuantos días o semanas en manifestarse y pueden ser leves. Sin embargo, si en un lapso de 2 meses presenta síntomas parecidos a los de la gripe, informe a su médico o proveedor de cuidados de la salud en caso de que haya consumido alimentos contaminados.

### **¿Cuál es el tratamiento para la listeriosis?**

Durante el embarazo, para tratar listeriosis se le dan antibióticos a la madre. En la mayoría de los casos, los antibióticos también previenen infección en el feto o recién nacido.

### **¿Cómo se puede prevenir la listeriosis?**

- **Enjuague** todas las frutas y verduras minuciosamente bajo el chorro de agua de la llave antes de comer, cortar o cocinar.
- **Restriegue** las frutas y verduras de cáscara firme como los melones y pepinos, con un cepillo para limpiar frutas y legumbres.

- **Seque** las frutas y legumbres con un trapo limpio o servilleta de papel.
- **Separe** la carne y aves que no estén cocinadas de los vegetales, comida y alimentos listos para comerse. Manténgase alerta ya que la *listeria* puede crecer en comidas refrigeradas.
- Lave minuciosamente sus manos, cuchillos, superficies y tablas para cortar después de manipular y preparar alimentos no cocinados.

**Las personas de alto riesgo (mujeres embarazadas, personas con sistema inmunológico debilitado y personas de edad avanzada) también deben seguir las siguientes recomendaciones:**

### **Carnes**

- No coma perros calientes (hot dogs), carnes frías ni fiambres, u otra carne tipo comercios de delicatessen (por ejemplo, pastel de carne), jamón serrano o chorizos secos o fermentados a menos que hayan sido calentados a una temperatura interna de 165°F o hasta que se encuentren tan calientes que exhalen vapor antes de servirse.
- Evite que el líquido de los perros calientes y carnes frías se derrame a otros alimentos, utensilios o superficies donde se prepara comida. Lávese las manos a menudo al manipular perros calientes, carnes frías y fiambres.

### **Quesos**

- No consuma quesos blandos como feta, queso blanco, queso fresco, Brie, Camembert, quesos azules, o panela (queso panela) a menos que en la etiqueta se indique que están hechos con leche pasteurizada. Cerciórese que la etiqueta diga "**HECHO CON LECHE PASTEURIZADA.**"

### **Mariscos**

- No consuma mariscos ahumados, a menos que sean ingredientes de un platillo cocinado, como guiso, o que sea enlatado o un producto no perecedero.
- Los mariscos ahumados tales como, el salmón, trucha, pescado blanco, bacalao, atún y caballa, que por lo general tienen en la etiqueta las palabras en inglés "nova-style," "lox," "kippered," "smoked," o "jerky."
  - Este tipo de pescado se encuentra generalmente en la sección de alimentos refrigerados o se venden en el área de carnes frías de los supermercados o comercios de delicatessen.
- *Se pueden consumir de forma segura el pescado enlatado como salmón y atún o mariscos ahumados envasados.*

### **Frutas y vegetales**

- Lave todas las frutas y vegetales bajo el chorro de agua antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas, aún si planea pelar las frutas y verduras antes.
- Restriegue las frutas y verduras de cáscara firme como los melones y pepinos, con un cepillo para limpiar frutas y legumbres.

### **¿En dónde puedo obtener más información sobre la listeriosis?**

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.dshs.state.tx.us](http://www.dshs.state.tx.us)

### **Fuente de información:**

Los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés)

Rev. June 2016