

La Listeriosis y el Embarazo

Las mujeres embarazadas tienen probabilidades 10 veces mayores de contraer listeriosis que las demás personas.

La listeriosis es una infección rara pero grave que se produce al consumir alimentos que están contaminados con una bacteria llamada *Listeria*.

La listeriosis afecta principalmente a las mujeres embarazadas, los recién nacidos, los ancianos y las personas con el sistema inmunitario debilitado. Aproximadamente 1 de cada 6 casos de listeriosis se asocian a un embarazo.

Las mujeres embarazadas, por lo general, solo presentan fiebre y otros síntomas similares a los de la influenza (gripe), como fatiga y dolores musculares. Sin embargo, la infección durante el embarazo puede causar aborto espontáneo, muerte fetal, parto prematuro o una infección potencialmente mortal en el recién nacido.

En general, usted puede protegerse de la listeriosis al seguir las siguientes pautas:

- Evite comer quesos hechos con leche cruda (no pasteurizada). Por lo general, los quesos blandos hechos con leche pasteurizada fabricados comercialmente, incluidos los quesos cottage, crema y mozzarella, se consideran seguros.
- Evite la leche cruda (no pasteurizada) y los productos hechos con ella, como queso, helado y yogur. Busque la palabra "pasteurizado" en la etiqueta. Si tiene dudas, ¡no lo compre!
- No coma ningún tipo de germinado crudo o poco cocido (incluidos los germinados de alfalfa, trébol, rábano y frijol mungo).
- Coma el melón recién cortado inmediatamente o manténgalo refrigerado a una temperatura de 40°F o más fría por un máximo de 7 días. Deseche el melón cortado que haya quedado a temperatura ambiente por más de 4 horas.
- Evite comer salchichas, carnes para sándwich, cortes fríos (fiambres) u otros embutidos (como el fiambre estilo bologna), o salchichas secas o fermentadas, a menos que se las caliente justo antes de servir hasta que alcancen una temperatura interna de 165°F o estén humeantes. Evite que el líquido de los paquetes de salchichas y de las carnes para sándwich entre en contacto con otros alimentos o con los utensilios y las superficies donde se preparan los alimentos. Lávese las manos después de tocar las salchichas, las carnes para sándwich y los embutidos.
- No coma los patés (o carnes untables) refrigerados que se venden en la sección de embutidos o fiambres en las tiendas de alimentos ni los que se venden en la sección refrigerada. Los alimentos que no necesitan ser refrigerados, como los patés (o carnes untables) enlatados o no perecederos, son seguros para comer. Refrigérelos después de abrir el envase.
- No coma pescados y mariscos ahumados refrigerados, a menos que estén en un plato cocido, como un guiso, o que estén enlatados o no sean perecederos.



Si usted está embarazada y es hispana, su riesgo de contraer listeriosis es aún mayor. Las mujeres hispanas embarazadas tienen probabilidades aproximadamente 24 veces más altas de contraer listeriosis que las otras personas. Tenga en cuenta que algunos quesos al estilo hispano, como el queso fresco, que fueron hechos con leche pasteurizada pero que se contaminaron durante su elaboración, también han causado infecciones por *Listeria*. Los quesos blandos al estilo hispano incluyen los quesos fresco, blanco, blando, cotija, panela, ranchero, cuajada en terrón y otros. Obtenga información sobre otras maneras de reducir su riesgo de contraer listeriosis.

Si está embarazada y tiene fiebre y otros posibles síntomas de listeriosis, como fatiga o dolores musculares, dentro de los dos meses de haber comido un alimento que puede haber estado contaminado, debe buscar atención médica y decirle al médico que es posible que haya comido un alimento contaminado. Si está infectada, su proveedor de atención médica puede darle antibióticos para proteger a su bebé por nacer o recién nacido. Si usted ha comido un alimento que puede haber estado contaminado con *Listeria* y no se siente enferma, la mayoría de los expertos creen que no necesita hacerse pruebas ni recibir tratamiento, aunque pertenezca a uno de los grupos con mayores probabilidades de contraer esta enfermedad.