



Listeriosis

Listeriosis

¿Qué es la listeriosis?

La listeriosis es una infección potencialmente grave transmitida por los alimentos. Es causada por la bacteria *Listeria monocytogenes*. Estas bacterias con frecuencia se encuentran en el medio ambiente, particularmente en la tierra, vegetación y heces de animales.

La listeriosis es causada por ingerir alimentos contaminados. Diversos alimentos pueden contener o contaminarse de *Listeria*, entre ellos la leche no pasteurizada, los quesos blandos, las carnes frías, las frutas y verduras, y los pescados o mariscos en refrigeración ahumados o confitados. La listeriosis también puede ser transmitida al feto durante el embarazo o a un recién nacido durante el parto.

¿Cuáles son los síntomas?

La listeriosis puede empezar con síntomas parecidos a los de la gripe, como fiebre, dolores musculares, diarrea, náusea, dolor de cabeza y dolor de espalda.

La listeriosis puede causar enfermedades graves, como la meningitis, infecciones de la sangre e incluso la muerte. Las mujeres embarazadas, los adultos mayores o personas de edad avanzada, o aquellos con el sistema inmunológico debilitado tienen mayor riesgo de tener consecuencias graves.

La listeriosis también puede causar aborto espontáneo o alumbramiento de un bebé sin vida en mujeres embarazadas o enfermedades en bebés recién nacidos.

¿Quién tiene mayor riesgo?

- Mujeres embarazadas
- Bebés recién nacidos
- Personas con el sistema inmunológico debilitado
- Adultos mayores o personas de edad avanzada

Las personas con riesgo que puedan haber ingerido alimentos que contengan *Listeria* y que presenten síntomas deben hablar con su médico o con un proveedor de atención médica.

Si está en riesgo, ¿cómo puede protegerse?

Si está en riesgo, debe evitar consumir los siguientes alimentos o cocerlos bien:

- Quesos blandos, como el brie, camembert, feta, de vena azul y quesos estilo mexicano, como el queso blanco o queso fresco
- Productos lácteos no pasteurizados (p. ej., leche y queso)
- Carnes frías
- Patés
- Salchichas
- Productos a base de pescados o mariscos en refrigeración, como el salmón ahumado y confitado

Puede disminuir el riesgo de contraer listeriosis mediante buenas prácticas de manipulación de alimentos:

- Cueza bien los alimentos crudos de origen animal (p. ej., carne, pescados y mariscos) y evite los productos crudos (p. ej., sushi)
- Lave las verduras crudas antes de consumirlas

- Mantenga las carnes no cocidas separadas de las verduras u otros alimentos listos para consumir
- Evite consumir leche, queso y jugo no pasteurizados
- Lávese las manos, así como los cuchillos y tablas de cortar, después de manipular alimentos crudos
- Tenga precaución al hacer las compras. Coloque la carne, aves y pescado crudos en bolsas separadas de otros alimentos. Regrese a casa inmediatamente después de hacer las compras para que pueda almacenar todos los alimentos de manera adecuada.

La *Listeria* puede crecer lentamente incluso a temperaturas de refrigeración, por lo que, si tiene riesgo, no debe conservar los alimentos en el refrigerador durante más de 7 días.

Para obtener más información, consulte los siguientes HealthLink BC Files:

[#59a Seguridad en la preparación de los alimentos: Diez medidas preventivas fáciles](#)
[#76 Alimentos que deben evitar las personas en riesgo de contraer enfermedades transmitidas por medio de los alimentos](#)

Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese con su proveedor de atención médica o llame al 8-1-1 para hablar con una enfermera autorizada.

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (BC HealthFile topics) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es **7-1-1**.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.



BC Centre for Disease Control
 AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY