



Listeriosis Listeriosis

¿Qué es la listeriosis?

La listeriosis es una infección poco frecuente pero potencialmente grave que se transmite por los alimentos. Está causada por la bacteria *Listeria monocytogenes*. Esta bacteria se encuentra de manera regular en el medioambiente, particularmente en la tierra, la vegetación y en las heces de los animales.

La listeriosis se contrae fundamentalmente al ingerir alimentos contaminados. Diversos alimentos pueden contener o contaminarse con *Listeria*, incluyendo productos lácteos sin pasteurizar, quesos blandos, carnes frías, productos agrícolas y productos del mar (p. ej., el salmón ahumado o confitado). La *Listeria* puede desarrollarse en alimentos que están húmedos, salados o azucarados y puede desarrollarse incluso cuando la comida está refrigerada. Con frecuencia, los alimentos contaminados con *Listeria* tienen el mismo aspecto, olor y sabor que tendrían normalmente. La listeriosis también se puede transferir a un bebé en desarrollo durante el embarazo o a un bebé recién nacido durante el parto.

¿Quién tiene riesgo de infección?

La mayoría de las personas expuestas a la *Listeria* no presentan ningún síntoma. Algunas personas pueden desarrollar síntomas leves.

Las mujeres embarazadas, los bebés recién nacidos, los adultos mayores o aquellos con el sistema inmunitario debilitado corren un riesgo mayor de contraer una enfermedad grave.

¿Cuáles son los síntomas?

La listeriosis puede comenzar con síntomas como:

- Náuseas
- Vómito
- Diarrea
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza

La listeriosis puede causar enfermedades graves como la meningitis, infecciones sanguíneas e incluso la muerte. Los síntomas de la meningitis incluyen fiebre, dolor de cabeza, rigidez del cuello, pérdida de equilibrio, disminución del nivel de conciencia y convulsiones. Los síntomas de una infección sanguínea incluyen fiebre, náuseas, vómito y dolores musculares severos. La listeriosis también puede causar abortos espontáneos o mortinatos en las mujeres embarazadas.

Las personas que presentan síntomas de listeriosis deben consultar a su proveedor de asistencia sanitaria, en especial si tienen mayor riesgo de padecer una enfermedad grave.

Si está en situación de riesgo, ¿cómo puede protegerse?

Si está embarazada, es una persona mayor o tiene el sistema inmunitario debilitado, debe evitar o cocinar hasta el hervor los siguientes alimentos:

- Quesos blandos o madurados por mohos como brie, camembert, feta, gorgonzola
- Productos lácteos no pasteurizados (crudos) (p. ej., leche y queso hecho con leche no pasteurizada)
- Carnes frías
- Patés

- Salchichas tipo hot dog (perritos calientes) y
- Productos del mar (mariscos) refrigerados

Puede reducir el riesgo de listeriosis y otros patógenos transmitidos por los alimentos siguiendo buenas prácticas de manipulación de alimentos:

- Cocine bien los alimentos crudos de origen animal (p. ej., carnes rojas y blancas, mariscos y huevos) hasta al menos 74 °C (165 °F) y evite productos crudos (p. ej., salmón ahumado crudo)
- Mantenga el frigorífico a 4 °C (40 °F) o menos
- Lave las verduras crudas antes de consumirlas
- Mantenga las carnes crudas separadas de las verduras y de otros alimentos ya preparados
- Evite la leche y el jugo no pasteurizado (crudo) al igual que el queso hecho con leche no pasteurizada
- Lávese las manos, los cuchillos y las tablas de cortar después de manipular alimentos crudos
- Embolse la carne roja, la carne blanca o el pescado crudos por separado de otros alimentos
- Vuelva a casa inmediatamente después de hacer la compra para que pueda almacenar todos los alimentos adecuadamente

La *Listeria* puede desarrollarse lentamente incluso a temperaturas de refrigeración, así que, si se encuentra en uno de los grupos de riesgo, no debería guardar la comida en el refrigerador más de 7 días. Todas las sobras de alimentos deberían calentarse completamente hasta el hervor (74 °C) antes de consumirlas.

Para más información

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria, consulte los siguientes folletos de HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC File #59a Seguridad alimentaria: medidas fáciles para preparar alimentos de manera más segura](#)
- [HealthLinkBC File #59b Seguridad alimentaria para el consumo de frutas y verduras frescas](#)
- [HealthLinkBC File #76 Alimentos que deben evitar las personas con riesgo elevado de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos](#)

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria durante el embarazo, visite el sitio web de BC Centre for Disease Control Pregnancy and Food Safety (Centro de enfermedades, control del embarazo y seguridad alimentaria de B.C.): www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety-pregnancy.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.