

La Listeriosis y el Embarazo: ¿Cuál es su Riesgo?

La manipulación adecuada de los alimentos le permitirá tener un embarazo sano

Información provista por:

Asociación de Enfermeras de Salud de la Mujer, de Obstetricia y del Recién Nacido (AWHONN, siglas en inglés)

Fundación Internacional del Consejo de Información Alimentaria (IFIC, siglas en inglés)

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, siglas en inglés)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (DHHS, siglas en inglés)

Cuando usted está embarazada, es natural que se preocupe por su salud y la del niño que espera. Es primordial para salvaguardar la salud de la madre embarazada y del niño el mantener una dieta sana, beber abundantes líquidos y tomar vitaminas prenatales. La inocuidad alimentaria es también muy importante. La información en este folleto le ayudará a tomar decisiones correctas cuando deba seleccionar y preparar los alimentos para usted y su familia.

En algunas ocasiones, lo que comemos puede enfermarnos. En efecto, los alimentos contaminados por bacterias dañinas pueden causar enfermedades graves. Un tipo de bacteria, *Listeria monocytogenes*, puede ocasionar la enfermedad llamada listeriosis. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, siglas en inglés) calculan que cada año 2,500 personas se enferman gravemente con listeriosis en los Estados Unidos. Una de cada cinco de esas personas muere a consecuencias de esta enfermedad. La listeriosis puede ser particularmente peligrosa para las mujeres embarazadas y sus bebés por nacer. Durante el embarazo, la enfermedad, transmitida por alimentos contaminados con *Listeria*, puede resultar en parto prematuro, aborto, muerte del feto o puede causar una enfermedad grave en el recién nacido e incluso su muerte debido a la infección.

¿Qué es la Listeria?

Listeria es un tipo de bacteria que se encuentra en todas partes, en la tierra y el agua del subsuelo y en las plantas. La gente y los animales pueden portar la *Listeria* en el cuerpo sin enfermarse. A pesar de estar tan generalizada, la mayoría de infecciones en humanos se producen por haber comido alimentos contaminados.

La mayoría de la gente no corre mayor riesgo de contraer listeriosis. Sin embargo, hay algunas personas que se consideran "en riesgo" porque son más susceptibles a la listeriosis. Además de las mujeres embarazadas, los niños por nacer y los recién nacidos, otros grupos "en riesgo" incluyen los ancianos y las personas con el sistema inmunológico debilitado por los tratamientos para el cáncer, SIDA, diabetes, enfermedades renales, etc. Estas personas "en riesgo" pueden reducir considerablemente las probabilidades de enfermarse siguiendo cuidadosamente las medidas para mantener los alimentos sanos.

¿Por qué la listeriosis es especialmente peligrosa para mi y mi bebé?

Los cambios hormonales durante el embarazo producen un efecto sobre el sistema inmunológico de la madre que la hacen más susceptible a la listeriosis. De acuerdo a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las mujeres embarazadas tienen una probabilidad 20 veces mayor que otros adultos sanos

de contraer listeriosis. De hecho, aproximadamente un tercio de los casos de listeriosis ocurren durante el embarazo. La listeriosis puede ser transmitida al feto a través de la placenta aún cuando la madre no presente signos de la enfermedad. Esto puede resultar en parto prematuro, aborto, parto de feto muerto, o problemas graves de la salud del recién nacido.

¿Se puede transmitir la Listeria de la madre al niño a través de la leche materna?

Aún cuando existe la posibilidad teórica de que la *Listeria monocytogenes* se pueda transmitir a través de la leche materna, esto nunca se ha podido comprobar en la práctica.

¿Cómo puedo saber si sufro de listeriosis?

Dado que los síntomas de listeriosis pueden demorar unos cuantos días, o hasta semanas, en aparecer y pueden ser muy ligeros, quizá usted ni se dé cuenta que tiene la enfermedad. Es por esto que durante el embarazo es muy importante que se tomen todas las precauciones encaminadas a mantener los alimentos sanos. La listeriosis puede producir síntomas como los de la influenza con inicio súbito de fiebre, escalofríos, dolores musculares, y, a veces, diarrea o malestar estomacal. La gravedad de los síntomas puede variar pero si la infección llega a comprometer el sistema nervioso central, los síntomas pueden incluir dolor de cabeza, rigidez de nuca, confusión, pér-

didada de equilibrio o convulsiones. Si usted presenta estos síntomas, debe de consultar con un médico. Una prueba de laboratorio en sangre puede determinar si sus síntomas se deben a la listeriosis.

¿Cuál es el tratamiento para la listeriosis?

Durante el embarazo se prescriben antibióticos para tratar la listeriosis en la madre. En la mayoría de casos, los antibióticos previenen, también, la infección en el feto o en el recién nacido. También se le da antibióticos a los recién nacidos que nacen con listeriosis.

¿Qué puedo hacer para prevenir la listeriosis?

El Servicio de Seguridad e Inspección de los Alimentos (FSIS, siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, siglas en inglés) y la Administración de Alimentos y Drogas (FDA, siglas en inglés) ofrecen los siguientes consejos para las mujeres embarazadas y todos los consumidores "en riesgo":

- **No coma salchichas "hot dog", embutidos o carnes de las fiambrerías salvo que estén recalentados hasta el punto de emitir vapor.**
- **No coma quesos blandos como feta, Brie, Camembert, quesos con vetas azules y**





Para preservar los alimentos libres de bacterias dañinas cuando prepare comidas para usted o su familia, es importante recordar estas cuatro pautas básicas.

1. Limpiar

Lávese las manos a menudo y lave las superficies de su cocina.

2. Separar

Impida la contaminación cruzada.

3. Cocinar

Utilice la temperatura adecuada.

4. Enfriar

Refrigere rápidamente.



¿Qué puedo hacer si he comido un producto que ha sido retirado del mercado debido a contaminación con *Listeria*?

Si usted ha comido un producto contaminado y no presenta síntomas, la mayoría de expertos cree que no necesita hacerse pruebas de laboratorio o seguir un tratamiento aunque se encuentre encinta. Sin embargo, debe informar a su médico o a su proveedor de servicios de salud si está embarazada y ha comido un producto contaminado y experimenta síntomas parecidos a los de la influenza en un periodo de 2 meses.

Es importante que aprenda cómo proteger su salud y la del bebé por nacer contra enfermedades transmitidas por alimentos. El adquirir el hábito de comer una dieta sana y nutritiva no solamente será beneficioso para usted y su bebé sino que le brindará tranquilidad.

Recuerde que constantemente sale a la luz nueva información sobre inocuidad alimentaria. Las recomendaciones y precauciones se actualizan a medida que los científicos adquieren más conocimientos en materia de la prevención de intoxicaciones alimentarias. Usted necesita estar al tanto y mantenerse informada de los últimos hallazgos relacionados con la inocuidad alimentaria. Si tiene preguntas, consulte con su médico.



dos o en la sección de fiambrería de los mercados o tiendas de fiambres. Los pescados enlatados como salmón o atún o los que son ahumados para evitar su deterioro se pueden comer sin peligro.

• **No beba** leche cruda sin pasteurizar, **ni coma** alimentos que contengan leche sin pasteurizar.

¿Qué pueden hacer los consumidores para prevenir la listeriosis y mantener sus alimentos sanos?

Debido a que la *Listeria* puede crecer a las temperaturas de refrigeración de 40 °F o más bajas, el FSIS y el FDA aconsejan a todos los consumidores:

- Utilizar lo antes posible todos los productos perecederos que estén precocinados o que vengan listos para comer.
- Limpiar con frecuencia los refrigeradores.
- Usar un termómetro para refrigerador a fin de asegurarse que éste mantiene una temperatura de 40 °F o más bajas.

Este folleto se preparó en colaboración con:

La Asociación de Enfermeras de Salud de la Mujer, de Obstetricia y del Recién Nacido (AWHONN)



www.awhonn.org



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (DHHS) www.dhhs.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades www.cdc.gov

Administración de Alimentos y Drogas www.fda.gov



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos—Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos www.fsis.usda.gov



Fundación Internacional del Consejo de Información Alimentaria <http://ific.org>

quesos al estilo mexicano como queso blanco fresco. Se puede consumir, sin peligro, quesos duros, semiduros como mozzarella, rebanadas de quesos procesados pasteurizados y productos pasteurizados para untar, quesos cremosos y requesón.

• **No coma** patés o productos de carne, para untar, refrigerados. Se pueden comer los patés y los productos de carne para untar enlatados o que han sido procesados para conservarse sin que se deterioren.

• **No coma** pescados ni mariscos ahumados salvo que sean ingredientes de un plato cocido como guisos o estofados. Entre ejemplos de pescados ahumados se incluyen salmón, trucha, pescado blanco, bacalao, atún y caballa que generalmente llevan en la etiqueta nombres como "estilo nova", "lox", "kippered", "ahumado" o "charqui". Estos pescados se encuentran en la sección de alimentos refrigerados.

Para mayor información:

Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos
Línea de Información sobre Carnes y Aves
1 800-535-4555
(en el área de Washington, DC 202/720-3333)
TTY: 1 800-256-7072 (para personas con problemas de audición)
www.fsis.usda.gov

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades/ Línea de Información sobre Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (grabación disponible 24 horas)
1 800-232-3228
www.cdc.gov/foodsafety

Centros para Seguridad Alimentaria y Nutrición Aplicada de la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos
1 888-SAFEFOOD (1 888-723-3366)
www.cfsan.fda.gov

Portal para Información del Gobierno sobre Inocuidad Alimentaria www.foodsafety.gov

Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos www.fightbac.org

Fundación Internacional del Consejo de Información Alimentaria <http://ific.org>