

# LISTERIOSIS



**FORTBEND**  
HEALTH & HUMAN SERVICES  
Prevent. Promote. Protect.

## ¿QUÉ ES LA LISTERIOSIS?

La listeriosis es una infección grave causada generalmente por comer alimentos contaminados con la bacteria *Listeria monocytogenes*.



Se estima que **1600 personas** contraen listeriosis cada año, y alrededor de **260 mueren**.



## ¿CÓMO SE PUEDE EVITAR CONTRAER LISTERIA?

La listeria es un germen resistente que puede ser difícil de eliminar completamente de las instalaciones de procesamiento de alimentos. Si una instalación tiene gérmenes de *Listeria*, los gérmenes pueden propagarse a los alimentos que entran en contacto con equipos o superficies contaminadas, y también pueden propagarse de alimentos contaminados a superficies. Incluso puede crecer en alimentos guardados en el refrigerador. La buena noticia es que la *Listeria* se mata fácilmente calentando los alimentos a una temperatura lo suficientemente alta.

**Se deben evitar los siguientes alimentos para evitar contraer listeria:**



**Queso blando sin pasteurizar**, como queso fresco y brie



**Quesos sin calentar** cortados en rodajas en una tienda de delicatessen



**Carnes frías, embutidos, perritos calientes y salchichas fermentadas o secas**



**Ensaladas de delicatessen prefabricadas**, como ensalada de col y ensalada de papa, atún o pollo



**Paté refrigerado o carne para untar**



**Pescado ahumado refrigerado**



**Leche, yogur y helado crudos (sin pasteurizar)**



**Melón cortado que se haya dejado afuera** durante más de 2 horas (1 hora si está expuesto a temperaturas superiores a 90 ° F, como un picnic o un automóvil caliente)



**Melón cortado que haya estado en el refrigerador por más de una semana**



# ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE CONTRAER LISTERIA?

Es más probable que la listeria enferme:



Mujeres embarazadas y sus recién nacidos



Adultos de 65 años o más



Personas con sistemas inmunitarios debilitados

**Otras personas pueden infectarse con Listeria, pero rara vez se enferman gravemente.**

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los signos y síntomas de la infección por Listeria varían según la persona infectada y la parte del cuerpo afectada.



**PARA LAS PERSONAS EMBARAZADAS, LOS SÍNTOMAS GENERALMENTE INCLUYEN:**

- Fiebre
- Síntomas similares a los de la gripe, como dolores musculares y fatiga

Los síntomas en las personas embarazadas suelen ser leves. Algunas personas embarazadas nunca tienen síntomas. Sin embargo, la infección durante el embarazo generalmente conduce a aborto espontáneo, muerte fetal, parto prematuro o infección potencialmente mortal del recién nacido.



**PARA LAS PERSONAS QUE NO ESTÁN EMBARAZADAS, LOS SÍNTOMAS GENERALMENTE INCLUYEN:**

- Fiebre
- Síntomas similares a los de la gripe, como dolores musculares y fatiga
- Dolor de cabeza
- Rigidez en el cuello
- Confusión
- Pérdida del equilibrio

La listeria también puede causar una enfermedad intestinal. Este tipo de enfermedad rara vez se diagnostica porque los laboratorios no analizan regularmente las muestras de heces de los pacientes para detectar Listeria.

Los síntomas de la enfermedad intestinal generalmente comienzan dentro de las 24 horas después de comer alimentos contaminados con Listeria y generalmente duran de 1 a 3 días. Los síntomas suelen incluir diarrea y vómitos.



## ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA LA LISTERIOSIS?

Los que están enfermos son tratados con antibióticos. Aquellos que sufren de enfermedad intestinal generalmente se recuperan sin tratamiento con antibióticos. Sin embargo, aquellos que tienen enfermedades intestinales deben beber líquidos adicionales mientras tienen diarrea.

Fuente: [www.cdc.gov/listeria/index.html](http://www.cdc.gov/listeria/index.html)

