

## LO QUE USTED NECESITA SABER ACERCA DE LA...

### LISTERIA

#### ¿Qué es la Listeria?

La Listeria es una bacteria que se encuentra en el medio ambiente. Una especie particular de Listeria, *Listeria Monocytogenes*, puede causar una infección seria originada en los alimentos que comemos, esta infección es llamada *Listeriosis*.

La Listeria se puede encontrar en la tierra, drenaje, polvo, y agua. Tiene la habilidad de moverse a través de las vías intestinales animales y humanas, incluyendo animales domésticos y salvajes, aves y peces.

La Listeria se puede extender en los productos agrícolas a través de la contaminación fecal.

#### ¿Dónde se puede encontrar?

La Listeria se puede encontrar en leche bronca (sin pasteurizar), quesos blandos, nieve (helados), vegetales crudos, carnes crudas, pescado crudo, carnes fermentadas crudas. Su habilidad para crecer en bajas temperaturas (37.4° F or 3° C) le permite multiplicarse aún en alimentos refrigerados.

#### ¿Quién puede ser afectado?

Las personas de alto riesgo son las mujeres embarazadas, los ancianos, los recién nacidos y pacientes cuyo sistema inmunológico ha sido debilitado por el cancer, SIDA o medicaciones que debilitan el sistema inmunológico.

#### ¿Cuáles son los síntomas de la Listeriosis?

Las personas infectadas con Listeriosis pueden mostrar los signos de la infección en las siguientes 12 horas después de consumir la comida contaminada. Sin embargo, los casos serios de Listeriosis pueden tomarse de 1-6 semanas para desarrollarse. Los síntomas de la Listeriosis incluyen fiebre, fatiga, náusea, vómito y diarrea. Algunos efectos más serios de la Listeriosis pueden incluir meningitis, que es un tipo de infección en el cerebro; septicemia, una enfermedad donde la bacteria se encuentra en las vías sanguíneas; abortos (involuntarios), muerte del bebé por nacer, meningitis o septicemia en el recién nacido; o partes de su cuerpo sin piel o con lesiones.

#### ¿Cómo puedo saber si he sido expuesto a la Listeria?

No se puede saber si una comida está contaminada solo por su aspecto. La bacteria no causa un sabor u olor especial en los alimentos y no puede ser detectada a simple vista. La Listeriosis solo puede ser diagnosticada en el laboratorio con una muestra de sangre o de fluido cerebroespinal. La Listeriosis puede ser tratada con antibióticos tales como la penicilina y ampicilina. Si usted piensa que ha sido expuesto a la Listeria, debe de buscar atención médica lo más pronto posible.

#### Algunos consejos que le ayudarán a prevenir la Listeria

- ✓ Siga procedimientos de salud básicos con sus alimentos
- ✓ Evite el tomar leche bronca (sin pasteurizar)
- ✓ Evite el comer productos hechos con leche bronca
- ✓ Mantenga los alimentos sin cocinar separados de los alimentos cocinados
- ✓ Lave sus manos y utensilios de la cocina después de utilizarlos con alimentos crudos
- ✓ Cocine completamente todos los alimentos de origen animal

#### **Las personas de alto riesgo tales como mujeres embarazadas e individuos con un sistema inmunológico débil, deben de tomar precauciones adicionales:**

- ✓ Todas los alimentos "listos para comer" tal como salchichas (hot dogs) se deben cocinar a una temperatura interna de por lo menos 165°F(74°C)
- ✓ Evite el comer quesos blandos, por ejemplo: quesos estilo mexicano (queso blanco, queso fresco, queso Chihuahua, cuajada / queso salado), feta, Camembert y Brie
- ✓ Aunque el contar Listeriosis de productos provenientes del departamento de salchichonería (Deli) es relativamente bajo; se recomienda que las mujeres embarazadas y personas con un sistema inmunológico débil eviten estos productos (carne frías y quesos)

Para más información relacionada con la Listeria pongase en contacto con los siguientes recursos:

USDA's Línea de Carnes y Aves  
1-800-535-4555

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

FSIS (202) 720-9113  
FDA (202) 205-5004