Infección por Listeria (listeriosis)

Esta hoja trata sobre tener una infección ***por Listeria*** (listeriosis) en un embarazo o durante la lactancia. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es la listeriosis?

La listeriosis es una infección causada por la bacteria ***Listeria monocytogenes***, a menudo llamada simplemente ***Listeria***. La listeriosis generalmente es causada por comer alimentos que han sido contaminados con ***Listeria,*** particularmente productos lácteos, vegetales de hojas, pescado y carnes***.*** La ***Listeria*** puede encontrarse en su casa, en los restaurantes y en otros lugares como la tienda de comestibles o las plantas de procesamiento de alimentos. Los alimentos contaminados con ***Listeria*** pueden introducir la infección en el refrigerador, y se puede extender a otros alimentos. La***listeria*** puede seguir viviendo en temperaturas frías, como en el refrigerador, pero la posibilidad de propagación puede reducirse si el refrigerador se mantiene a una temperatura de 40 °F / 4 °C o inferior.

Algunos alimentos que tienen más probabilidades de estar contaminados con ***Listeria*** son la leche sin pasteurizar (cruda), la carne y el pescado sin cocinar, las verduras sin cocinar, los embutidos y los quesos blandos. Los brotes ***de Listeria*** también pueden ocurrir en los melones.

¿Quién está en riesgo de verse afectado por la listeriosis?

Las personas con mayor riesgo de contraer listeriosis son las embarazadas, los niños pequeños, los adultos mayores de 60 años y las personas con sistemas inmunitarios debilitados. Seguir algunas pautas simples de seguridad alimentaria puede reducir la posibilidad de contraer y propagar la listeriosis.

¿Qué precauciones debo tomar para reducir la posibilidad de contraer listeriosis?

Para reducir la posibilidad de contraer y propagar la listeriosis y otras enfermedades transmitidas por los alimentos en ***todas las personas:***

- No beba leche sin pasteurizar (también llamada leche cruda) ni coma ningún alimento elaborado con leche sin pasteurizar.
- Cocine bien los alimentos crudos de origen animal.
- Caliente los alimentos al vapor (al menos 165°F / 74°C) para matar las bacterias.
- Lave las verduras y frutas crudas, incluso si las va a pelar (para quitarles la piel).
- Separe las carnes crudas de las carnes y verduras cocidas.
- Lávese bien las manos y lave las tablas de cortar, los cuchillos, las mesadas y los fregaderos después del contacto con alimentos crudos.
- Coma alimentos listos para consumir lo antes posible.
- Mantenga su refrigerador a 40°F / 4°C o menos.
- Limpie su refrigerador regularmente.

Las personas embarazadas deben tomar precauciones adicionales para reducir la posibilidad de contraer listeriosis:

- No coma quesos blandos (como feta, brie, camembert, quesos azules y quesos de estilo mexicano, como queso blanco, queso fresco y panela) a menos que tengan etiquetas que indiquen que están hechos con leche pasteurizada. Cabe señalar que algunos quesos de estilo mexicano elaborados con leche pasteurizada han sido fuente de infecciones por ***Listeria***, posiblemente debido al proceso de elaboración del queso.
- Vuelva a calentar las sobras, los alimentos listos para consumir, las salchichas, los embutidos, la carne de charcutería, las verduras congeladas y los alimentos preparados congelados, al menos, a 165 °F / 74 °C a vapor.

- Tenga cuidado de que el jugo de las carnes frías y las salchichas no caiga en otros alimentos/superficies. Lávese bien las manos después de manipular fiambres y salchichas.
- No consuma hummus, paté, carne para untar o marisco ahumado refrigerado, a menos que sean un ingrediente en un plato totalmente cocinado (como una cazuela).
- Evite las ensaladas listas para consumir.

¿Cómo puedo saber si me he infectado con Listeria?

No todas las personas infectadas por ***Listeria*** desarrollan síntomas. Los síntomas incluyen diarrea, fiebre, dolor muscular, dolor en las articulaciones, dolor de cabeza, rigidez en el cuello, dolor de espalda, escalofríos, sensibilidad a la luz brillante y/o dolor de garganta con fiebre e inflamación de los ganglios. Estos síntomas pueden comenzar días o semanas después de comer alimentos contaminados. Un análisis de sangre puede confirmar si se ha infectado con listeriosis. Si ha comido alimentos contaminados y no presenta síntomas, algunos expertos consideran que no es necesario realizar pruebas ni tratamientos especiales. Si cree que tiene listeriosis, hable con su proveedor de atención médica.

tengo listeriosis ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

No se sabe si la listeriosis puede dificultar el embarazo.

¿Tener/contraer listeriosis aumenta la probabilidad de un aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. Existe una mayor probabilidad de aborto espontáneo cuando la listeriosis se produce en el primer trimestre del embarazo. Las infecciones después del primer trimestre se asocian a una menor probabilidad de pérdida del embarazo.

¿Tener/contraer listeriosis aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. Según los estudios revisados, se desconoce si la listeriosis aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo.

¿Tener/contraer listeriosis aumenta la posibilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?

Los embarazos afectados o expuestos a ***Listeria*** pueden tener una mayor probabilidad de infección en el útero, parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37) o bajo peso al nacer (pesar menos de 5 libras, 8 onzas [2500 gramos] al nacer). Una infección grave puede aumentar la probabilidad de muerte fetal.

La listeriosis durante el embarazo también puede aumentar la probabilidad de que el recién nacido tenga problemas de salud graves. Los recién nacidos infectados por Listeria pueden desarrollar una listeriosis de aparición temprana o tardía. La listeriosis de aparición temprana se desarrolla entre 1-2 días después del nacimiento, y el bebé suele presentar signos de una infección bacteriana grave. La listeriosis de aparición tardía se produce entre 1-2 semanas después del nacimiento, y suele incluir síntomas de meningitis (una afección en la que hay zonas de inflamación alrededor del cerebro y la médula espinal del bebé). Si no se trata rápidamente con antibióticos, los efectos de la meningitis pueden provocar problemas a largo plazo en algunos niños. Lo más probable es que la listeriosis de aparición tardía esté relacionada con la ***Listeria*** presente en el canal de parto de la madre. No todos los bebés expuestos a la listeriosis durante el embarazo tendrán problemas.

¿Cómo puedo saber si mi embarazo se ha visto afectado por Listeria?

Se puede realizar una ecografía a fin de detectar si el bebé tiene el corazón agrandado, el intestino engrosado o un aumento del grosor de las paredes del estómago, lo cual puede ocurrir en algunos bebés infectados con ***Listeria***. También se puede realizar un análisis de sangre después del nacimiento para detectar si el bebé ha sido infectado con ***Listeria.***

¿Tener/contrar una infección por listeriosis durante el embarazo afecta el comportamiento o el aprendizaje futuro del niño?

No se han realizado estudios para determinar si la listeriosis puede causar problemas de comportamiento o

aprendizaje en el niño.

Lactancia materna mientras se tiene listeriosis:

No está claro si la ***Listeria*** pasa a través de la leche materna. Si existe la posibilidad, se considera baja. Si le han diagnosticado listeriosis y está amamantando, hable con su proveedor de atención médica o con el pediatra de su hijo.

Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un hombre tiene listeriosis, ¿podría afectar la fertilidad (capacidad de embarazar a su pareja) o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

No se han realizado estudios para determinar si la listeriosis podría afectar la fertilidad masculina o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo. No hay evidencia que vincule la exposición de un hombre a *Listeria* con una mayor probabilidad de infección durante el embarazo. En general, es poco probable que las exposiciones de los padres o donantes de esperma aumenten los riesgos del embarazo. Para más información, por favor lea la hoja informativa de MotherToBaby sobre las exposiciones paternas en https://mothertobaby.org/fact-sheets/paternal-exposures-pregnancy/.

Haga clic aquí para las referencias.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye esperma.* Copyright de OTIS, abril 1, 2022.