



# MotherToBaby

Medicamentos y Más Durante el Embarazo y la Lactancia  
Pregunte a los Expertos

## Hoja Informativa

por la **Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS)**.  
Para más información de nuestros servicios o para encontrar servicios en su área,  
llame al **(866) 626-6847**. Visítenos en la red en **www.MotherToBaby.org**.  
¡Encuéntrenos! Facebook.com/MotherToBaby o @MotherToBaby en Twitter.

### Listeriosis

Esta hoja habla sobre el riesgo que la exposición a la Listeria puede tener durante el embarazo. Con cada embarazo, todas las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con defectos congénitos. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de la salud.

#### *¿Qué es la listeriosis?*

La listeriosis es una infección causada por la bacteria Listeria monocitogenes. Estas bacterias se encuentran en la tierra, en matas, aguas residuales y comida contaminada. La gente se puede infectar con Listeria por consumir comida que está contaminada con bacteria. Comida más probablemente contaminada con Listeria como leche puro o comida hecho con leche sin pasteurizar, queso caliente y carne del deli, el paté refrigerado y comida refrigerado de mariscos ahumados. Hay varias especies de Listeria, pero sólo la Listeria monocitogenes es causa de preocupación en los humanos.

#### *¿Quién está en peligro por la listeriosis?*

Personas más en riesgo de tener listeriosis incluyen: mujeres embarazadas, niños, adultos mayores de 60 años y personas con sistemas inmunológicos débiles. Listeriosis ocurre en el 12 de cada 100 mil mujeres embarazadas. Se puede reducir el riesgo de listeriosis siguiendo algunas sencillas directrices sobre la seguridad de los alimentos.

#### *¿Qué precauciones debería tomar para evitar la infección?*

Para disminuir el riesgo de listeriosis y otras enfermedades en todos los individuos:

- No tome leche sin pasteurizar (también llamado leche pura) o comer comida hecho de leche sin pasteurizar.
- Cueza por completo los alimentos que vienen de animales
- Lave las verduras crudas.
- Separe la carne cruda de la carne y vegetales cocidos
- Lávese las manos, lave las tablas para cortar y los cuchillos después del contacto con alimentos crudos.
- Consuma los alimentos listos para el consumo lo más pronto posible.
- Mantenga su refrigerador a ó bajo 40 grados Fahrenheit (4 grados Celsius).
- Limpie su refrigerador con regularidad.
- Las mujeres embarazadas deberán tomar más precauciones para evitar el riesgo de listeriosis:
- No coma quesos blandos (como el feta, Brie, Camembert, queso con venas azules y quesos estilo mexicano como queso blanco, queso fresco y Panela), a menos que haya clarificación que la comida esta hecha con leche pasturada.
- Recaliente hasta el hervor las sobras y la comida lista para comer como los embutidos y carnes frías.
- No coma patés refrigerados, carnes untadas o mariscos ahumados refrigerados, a menos que sea un ingrediente en un platillo completamente cocido (como una cacerola)

#### *¿Cómo puedo saber si me he infectado con Listeria?*

Los síntomas de la listeriosis pueden variar desde no presentar síntomas hasta teniendo diarrea, fiebre, dolor muscular, dolores de articulaciones, dolor de cabeza, tortícolis, dolor de espalda, escalofríos, sensibilidad a la luz o dolor de garganta con fiebre e inflamación glándulas. Estos síntomas pueden empezar días o semanas después de haber consumido alimentos contaminados. Una prueba de sangre puede confirmar si usted ha sido infectada con listeriosis.

#### *Estoy embarazada y me he infectado con Listeria. ¿Afectará esto a mi bebé?*

Una infección con Listeria durante el embarazo puede aumentar el riesgo de aborto espontáneo, mortinato,

infección uterina y parto prematuro.

Listeriosis durante el embarazo puede también aumentar el riesgo de problemas de salud para el recién nacido. Los bebés recién nacidos infectados por listeria tendrán listeriosis tarde o temprano. El inicio temprano de listeriosis se desarrolla de 1 a 2 días después del nacimiento y el bebé a menudo muestra síntomas de una infección bacteriana seria. El inicio tardío de listeriosis ocurre una a dos semanas después del nacimiento y generalmente incluye síntomas de meningitis y lo más probable es que esté relacionada con la Listeria presente en el canal vaginal de la madre.

No todos los bebés cuyas madres que estén infectadas durante el embarazo tendrán problemas debido a la listeriosis. El diagnóstico y tratamiento temprano con altas dosis de antibióticos podrán prevenir que el nonato se infecte y dar a luz a un bebé sano.

### ***¿Existen tratamientos para la listeriosis durante el embarazo?***

Sí, por lo general se recomiendan altas dosis de antibióticos como la ampicilina o penicilina. Terapia para la listeriosis materna con altas dosis de antibióticos puede dar como resultado una terapia exitosa para el bebé en desarrollo, lo que conlleva a índices más bajos de nacimientos prematuros y mortinatos.

### ***¿Existe alguna manera de saber si el bebé ha sido infectado o dañado por la listeriosis?***

Un ultrasonido para ver al bebé puede usarse para verificar si hay un corazón agrandado, intestino denso y un aumento en la densidad de las paredes del estómago, lo que puede ocurrir en algunos bebés infectados con Listeria. Una prueba de sangre se puede realizar en los bebés después del nacimiento para detectar si el bebé ha sido infectado con Listeria.

### ***¿Se puede pasar la Listeria al bebé por la leche materna?***

Aunque puede ser posible pasar Listeria al infante por la leche materna, no ha habido reportes de infección por este medio.

### ***¿Es de importancia si el padre del bebé estuvo expuesto a la Listeria antes de embarazarme?***

No hay evidencia que relacione la exposición paterna a la Listeria con un índice más alto de infección durante el embarazo. Por lo general, la exposición del padre es muy poco probable que aumente los riesgos al embarazo. Para más información, por favor vea la hoja informativa de MotherToBaby?Exposiciones Paternas y el Embarazo en <http://www.mothersbaby.org/files/paternal.pdf>.

### **Las Referencias Disponibles Bajo Solicitud.**

agosto, 2015