Infección por Listeria (listeriosis)

Esta hoja trata sobre tener una infección ***por Listeria*** (listeriosis) en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en la literatura publicada disponible. 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 esta bacteria, particularmente productos lácteos, vegetales de hojas, pescado, y carnes. La ***Listeria*** puede encontrarse en todos lados, incluida su casa, restaurantes, y otros lugares como tiendas de comestibles y plantas de procesamiento de alimentos. Los alimentos contaminados con Listeria pueden introducir la infección en el refrigerador donde se puede pasar a otros alimentos. La ***Listeria*** puede seguir viva 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 menos.

Algunos alimentos que tienen más probabilidades de estar contaminados con ***Listeria*** son la leche sin pasteurizar (cruda) y productos lácteos crudos, 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 frutas, como melones y duraznos.

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

Las personas con mayor riesgo de verse afectadas por la listeriosis son las personas embarazadas, los niños pequeños, los adultos mayores de 60 años, y las personas con sistemas inmunitarios debilitados. Seguir algunas pautas sencillas 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, incluido el yogur y el helado.
- 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, especialmente con tablas de cortar, para evitar la contaminación cruzada.
- Lávese bien las manos y las tablas de cortar, los cuchillos, las mesadas y los fregaderos después del contacto con alimentos crudos y secarlos con una toalla limpia o servilleta de papel.
- Coma alimentos listos para consumir lo antes posible.
- Evite la «zona de peligro» (temperaturas entre 40 ° F y 140 ° F) cuando almacene alimentos. No deje alimentos fuera del refrigerador por más de 2 horas.
- 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.
- Evite que el jugo de las carnes frías y las salchichas caiga en otros alimentos/superficies. Lávese bien las manos después de manipular fiambres y salchichas.
- No consuma hummus, paté, carne para untar o mariscos ahumados refrigerados, a menos que sean ingredientes 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 pueden incluir 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 de salud.

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

Se desconoce si la listeriosis puede dificultar el embarazo.

¿Tener/contraer listeriosis aumenta la probabilidad de 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 ocurre 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. No se sabe si la listeriosis aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo.

¿Tener/contraer listeriosis aumenta la probabilidad 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 (que pesa 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 que causa inflamación alrededor del cerebro y la médula espinal del bebé). Si no se trata rápidamente, la meningitis puede 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.*** Si usted sospecha que ha sido infectada con Listeria, hable con su proveedor de atención de salud lo antes posible.

¿Tener/contraer listeriosis durante el embarazo afecta el comportamiento o aprendizaje futuro para el niño?

No se han realizado estudios para ver si la listeriosis puede causar problemas de comportamiento o aprendizaje en el niño.

La lactancia mientras tener listeriosis:

No está claro si la ***Listeria*** pasa a través de la leche materna. Si le han diagnosticado listeriosis y está amamantando, hable con su proveedor de atención de salud 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 dificultar el embarazo de la pareja o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

No se han realizado estudios para ver si la listeriosis podría afectar la fertilidad masculina o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo. En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres o donantes de esperma aumenten los riesgos de un embarazo. Para más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby acerca de Exposiciones Paternas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

¿Dónde puedo encontrar una lista actualizada de brotes de listeria?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), tienen una lista de todos los brotes recopilados desde 2011 en los Estados Unidos. Puede acceder a una lista detallada de brotes nuevos y anteriores en: https://www.cdc.gov/listeria/outbreaks/index.html.

Por favor haga clic aquí para ver las referencias.

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). Copyright de OTIS, 1 de enero de 2024.