

Listeriosis

En cada embarazo, una mujer tiene del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con una malformación congénita. Esto es llamado el riesgo imprevisible. Esta hoja habla sobre si la listeriosis pueda aumentar el riesgo de malformaciones congénitas más allá del riesgo imprevisible. 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 monocytogenes*, a menudo llamada simplemente *Listeria*. La listeriosis es típicamente causada por comer comidas que han sido contaminadas con *Listeria*. La *Listeria* se puede encontrar en su hogar, en restaurantes y en otros lugares como la tienda de comestibles o las plantas de procesamiento de alimentos. Los alimentos con *Listeria* pueden introducir la infección en el refrigerador, lo cual puede propagarse 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 grados Fahrenheit o más baja.

Algunos de los alimentos que tienen más probabilidades de estar contaminados con *Listeria* incluyen la leche sin pasteurizar (cruda), la carne y el pescado crudos, las verduras crudas, la carne de almuerzo y los quesos blandos. Sin embargo, el brote reciente más grande ocurrió en los melones.

¿Quién está en riesgo por la listeriosis?

Las personal más vulnerables a la listeriosis incluyen: mujeres embarazadas, niños, adultos mayores de 60 años y personas con sistemas inmunológicos débiles. Se puede reducir la posibilidad de listeriosis siguiendo algunas simples guías sobre la seguridad de los alimentos.

¿Qué precauciones debo 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.
- Cocínela por completo los alimentos que vienen de animales.
- Caliente los alimentos por lo menos a 165° F (a vapor), para matar la bacteria.
- Lave las verduras crudas y frutas, incluso si planeas pelarlas (para quitarles la piel).
- Separe la carne cruda de la carne y vegetales cocidos
- Lávese las manos, lave las tablas para cortar, los cuchillos, mostradores y lavabos 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 come queso blanco, queso fresco y Panela) a menos que haya clarificación que la comida está hecha con leche pasturada. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que algunos quesos estilo mexicano hechos de leche pasteurizada han sido una fuente de infecciones por *Listeria*, posiblemente debido al proceso de hacer el queso.
- Recaliente a lo menos 165° F/ hasta el hervor, las sobras y la comida lista para comer, perros calientes, embutidos, carnes frías, verduras congeladas y alimentos preparados congelados.
- Tenga cuidado de no obtener el jugo de carnes frías y perros calientes en otros alimentos / superficies y lávese las manos después de manipular carnes frías y perros calientes.

- No coma hummus refrigerado, patés, carne untadas o mariscos ahumados refrigerados, a menos que sea un ingrediente en un platillo completamente cocido (como una cacerola)
- Evite las ensaladas listas para comer.

¿Cómo puedo saber si me he infectado con Listeria?

No todas las personas afectadas con Listeria desarrollarán síntomas. Los síntomas de la listeriosis varían 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, y/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. Si ha ingerido alimentos contaminados y no tiene síntomas, algunos expertos consideran que no se necesitan pruebas ni tratamientos especiales. Asegúrese de discutir esto con su proveedor de atención médica.

Estoy embarazada y me he infectado con Listeria. ¿Afectará esto a mi embarazo o al bebé?

Una infección con Listeria durante el embarazo puede causar aborto espontáneo, mortinato, infección uterina y parto prematuro. La listeriosis no se ha relacionado con un patrón de malformaciones congénitas.

Listeriosis durante el embarazo puede también aumentar la posibilidad de serios problemas de salud para el recién nacido. Los bebés recién nacidos infectados por Listeria pueden desarrollar listeriosis de inicio tardío o temprano. El inicio temprano de listeriosis se desarrolla de 1-2 días después del nacimiento y el bebé a menudo muestra síntomas de una infección bacteriana seria. El inicio tardío de listeriosis ocurre 1-2 semanas después del nacimiento y usualmente incluye síntomas de meningitis. El inicio tardío de listeriosis es más comúnmente 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 podrían prevenir infección del bebé no nacido.

¿Existen tratamientos para la listeriosis durante el embarazo?

Sí, por lo general altas dosis de antibióticos han sido recomendados. Terapia para la listeriosis materna con altas dosis de antibióticos puede dar como resultado una terapia exitosa, lo que conlleva a índices más bajos de nacimientos prematuros y mortinatos. Sus proveedores de salud hablarán con usted sobre el tratamiento adecuado para su embarazo.

¿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?

Se desconoce si la listeria puede transmitirse a través de la leche materna. Si le han diagnosticado listeria y está amamantando, hable con su proveedor de salud.

¿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 una posibilidad más alta de infección durante el embarazo. En general, las exposiciones que los padres tienen son menos posibles que aumenten los riesgos a un embarazo. Para más información, por favor vea la hoja informativa de MotherToBaby [Las exposiciones paternas y el embarazo](https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/) en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

Haga clic aquí para las referencias.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.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). Copyright de OTIS, mayo 2, 2019.