

LISTERIA Y GESTACIÓN

La listeria es una enfermedad infecciosa, potencialmente grave, provocada por una bacteria: *Lysteria monocytogenes*.

La infección por listeria se adquiere principalmente por ingesta de alimentos contaminados. Los alimentos más frecuentemente contaminados son productos cárnicos precocinados, leche y productos lácteos no pasteurizados.



La incidencia de la infección ha aumentado en los últimos años, pasando en nuestro medio de un 0,2 a un 0,8 por cada 1.000 partos a partir del año 2002. Los síntomas que pueden aparecer al cabo de días o semanas y son parecidos a un cuadro gripal: fiebre, cefaleas, dolores musculares, síntomas digestivos; si bien podría dar sintomatología más grave o ser asintomática.

A la menor sospecha se debe acudir al médico para realizar las pruebas necesarias que confirmen la infección e iniciar tratamiento antibiótico.

La listeria tiene una gran capacidad para infectar al feto a través de la placenta, incluso en embarazadas asintomáticas, pudiendo provocar abortos, muertes fetales o partos prematuros. Los bebés infectados intraúteros pueden presentar al nacer síntomas graves, con sepsis, meningitis y fallecer o quedar con secuelas neurológicas. Algunos desarrollan la sintomatología días o semanas tras el nacimiento.

PREVENCION de LISTERIA

- Lavarse bien las manos antes y después de manipular alimentos, después de ir al baño, cambiar pañales o realizar ejercicios de jardinería.
- Limpiar bien superficies y utensilios de cocina.
- Separar los alimentos crudos de los cocinados o listos para consumir.
- Limpiar regularmente la nevera con agua caliente y jabón, eliminando los líquidos derramados donde la bacteria prolifera y contamina otros alimentos.
- Lavar cuidadosamente los vegetales.



- Ajustar, si es posible, el termostato de la nevera a 4°C o inferior y del congelador a -18°C.
- Cocinar completamente las carnes crudas a una temperatura que alcance los 75°C en su interior (ha de emitir vapor caliente).
- Consumir los alimentos cocinados lo antes posible, nunca más allá de las 2 horas si no han estado guardados en nevera o congelados.
- Evitar recalentar en el microondas los alimentos precocinados, ya que algunas zonas pueden no alcanzar la temperatura suficiente para destruir la bacteria.
- Descongelar los alimentos en la nevera o en el microondas, no a temperatura ambiente.
- Respetar los periodos de caducidad de los alimentos.

INFORMACION ALIMENTARIA

- Salchichas tipo Frankfurt, carnes enlatadas y carnes preparadas compradas listas para comer, salvo que se cocinen de nuevo a altas temperaturas.
- Quesos de pasta blanda (feta, brie, camembert, quesos azules o quesos estilo mejicano como el queso blanco fresco), salvo que en la etiqueta lleve escrito “elaborado con leche pasteurizada”.
- Cualquier queso elaborado con leche NO pasteurizada.
- Patés NO enlatados o esterilizados.
- Productos de pesca ahumados que requieran refrigeración (salmón, trucha, pescados blancos, bacalao, atún o caballa), salvo que estén enlatados o esterilizados.
- Pescados o marisco crudo, salvo que esté cocinado a temperatura >50°C.
- Leche cruda sin pasteurizar o productos elaborados con leche cruda.
- Ensaladas o vegetales comprados ya preparados y listos para comer. Se recomienda preparar las ensaladas en casa con vegetales crudos bien lavados.