FoodSafety.gov

Listeria

Fuentes	• Leche y productos lácteos no pasteurizados (crudos). • Queso blando elaborado con leche no pasteurizada, como el queso fresco, Feta, Brie y Camembert. • Frutas y verduras crudas (como los brotes). • Carnes frías listas para consumir y perros calientes. • Patés refrigerados o pastas untables a base de carne. • Frutos del mar ahumados refrigerados.
Período de incubación	Por lo general, 1 a 4 semanas. Puede durar hasta 70 días
Síntomas	La *listeria* puede causar fiebre y diarrea del mismo modo que otros gérmenes transmitidos por los alimentos, pero este tipo de infección por *listeria* rara vez se diagnostica. Los síntomas en personas con listeriosis invasiva (esto significa que la bacteria se ha propagado más allá del intestino) incluyen: • Para embarazadas: fiebre, fatiga y dolores musculares. Es posible que las embarazadas no tengan síntomas y aún así sufrir muerte fetal, parto prematuro o infección del recién nacido. • Para todos los demás: rigidez en el cuello, confusión, pérdida del equilibrio y convulsiones, además de fiebre y dolores musculares.
Duración de la enfermedad	De unos días a unas semanas
¿Quién está en riesgo?	• Adultos desde 65 años • Embarazadas y sus bebés recién nacidos • Personas cuyos sistemas inmunitarios están debilitados debido a una enfermedad o un tratamiento médico
Qué hacer	Para la listeriosis invasiva, los antibióticos administrados rápidamente pueden curar la

	infección. En embarazadas, se administran antibióticos para prevenir la infección en el feto.

Prevención	Recomendaciones para todos:
	
	• No beba leche cruda (sin pasteurizar) y no coma quesos blandos elaborados con este tipo de leche, como el queso fresco.
	• Coma melón cortado de inmediato o refrigérelo.
	
	Recomendaciones para personas de mayor riesgo:
	
	• Las personas con mayor riesgo **no deben consumir** los siguientes alimentos:
	  ◦ Patés o pastas de carne refrigerados de una charcutería o una carnicería o de la sección refrigerada de una tienda
	  ◦ Perros calientes, carnes de fiambre y chacinados, excepto que se calienten hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F (74 °C) o hasta que estén muy calientes al momento de consumirlos.
	  ◦ Frutos del mar ahumados refrigerados —a menos que estén enlatados, envasados para conserva o en un plato cocido— como una cazuela
	  ◦ Brotes crudos o ligeramente cocidos de cualquier tipo
	  ◦ Quesos blandos, como queso fresco, queso blanco, panela, Brie, Camembert, azul o feta, a menos que se indique en la etiqueta que están elaborados con leche pasteurizada
	• Tenga en cuenta que los quesos de estilo hispano producidos a partir de leche pasteurizada, como el queso fresco, han causado infecciones por listeria, probablemente debido a su contaminación en el proceso de producción. Las opciones más seguras, especialmente para mujeres embarazadas, incluyen el queso crema,

	la mozzarella y los quesos duros.

Fecha de la última modificación 15 de noviembre de 2024