

Listeria

<b>Fuentes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche y productos lácteos no pasteurizados (crudos).</li><li>• Queso blando elaborado con leche no pasteurizada, como el queso fresco, Feta, Brie y Camembert.</li><li>• Frutas y verduras crudas (como los brotes).</li><li>• Carnes frías listas para consumir y perros calientes.</li><li>• Patés refrigerados o pastas untables a base de carne.</li><li>• Frutos del mar ahumados refrigerados.</li></ul>
<b>Período de incubación</b>	Por lo general, 1 a 4 semanas. Puede durar hasta 70 días
<b>Síntomas</b>	<p>La <i>listeria</i> puede causar fiebre y diarrea del mismo modo que otros gérmenes transmitidos por los alimentos, pero este tipo de infección por <i>listeria</i> rara vez se diagnostica.</p> <p>Los síntomas en personas con listeriosis invasiva (esto significa que la bacteria se ha propagado más allá del intestino) incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Para todos los demás: rigidez en el cuello, confusión, pérdida del equilibrio y convulsiones, además de fiebre y dolores musculares.</li></ul>
<b>Duración de la enfermedad</b>	De unos días a unas semanas
<b>¿Quién está en riesgo?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adultos desde 65 años</li><li>• Embarazadas y sus bebés recién nacidos</li><li>• Personas cuyos sistemas inmunitarios están debilitados debido a una enfermedad o un tratamiento médico</li></ul>
<b>Qué hacer</b>	Para la listeriosis invasiva, los antibióticos administrados rápidamente pueden curar la

	infección. En embarazadas, se administran antibióticos para prevenir la infección en el feto.
<b>Prevención</b>	<p>Recomendaciones para todos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• No beba leche cruda (sin pasteurizar) y no coma quesos blandos elaborados con este tipo de leche, como el queso fresco.</li><li>• Coma melón cortado de inmediato o refrigérelo.</li></ul> <p>Recomendaciones para personas de mayor riesgo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Las personas con mayor riesgo <b>no deben consumir</b> los siguientes alimentos:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Patés o pastas de carne refrigerados de una charcutería o una carnicería o de la sección refrigerada de una tienda</li><li>◦ 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.</li><li>◦ Frutos del mar ahumados refrigerados —a menos que estén enlatados, envasados para conserva o en un plato cocido— como una cazuela</li><li>◦ Brotes crudos o ligeramente cocidos de cualquier tipo</li><li>◦ 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</li></ul></li><li>• 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,</li></ul>

Fecha de la última modificación 19 de septiembre de 2023