



Prevención de la listeriosis en la embarazada



1 ¿Qué es la listeriosis?

Es una enfermedad infecciosa, potencialmente grave, provocada por una bacteria: *Listeria monocytogenes*.

2 ¿Es más frecuente en la embarazada?

Sí, los cambios hormonales se asocian a una disminución de la inmunidad, que conlleva **20 veces más riesgo** de padecer listeriosis que la población general.

x20



3 ¿Dónde hay listerias?

Esta bacteria está **ampliamente distribuida** en la naturaleza y es **resistente** a condiciones extremas que otras no tolerarían:

- Puede multiplicarse con refrigeración superior a 4º C
- Resiste la congelación a -18º C
- Soporta condiciones de alta salinidad y acidez

Todo ello favorece su proliferación y la contaminación de algunos productos de la cadena alimentaria.

4 ¿Cómo se contagia?

A través de la **ingestión** de la bacteria, que puede contaminar aguas, vegetales, productos lácteos, carnes y otros alimentos.

5 ¿Cuándo y qué síntomas produce?

Los síntomas pueden aparecer al cabo de **días o semanas**. Son parecidos a un cuadro gripal: fiebre, cefalea, 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.

6 ¿Cuál es el riesgo para el feto y el recién nacido?

La listeria tiene 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 intraútero pueden presentar al nacer síntomas graves, con sepsis y meningitis y fallecer o quedar con secuelas neurológicas. Algunos desarrollan la sintomatología días o semanas tras el nacimiento.

Actualmente existe un incremento de casos graves de listeriosis neonatal, probablemente relacionado con cambios en los hábitos nutricionales y en el procesamiento de los alimentos

¿Cómo se puede prevenir?



Aspectos higiénicos

- **Lavarse bien las manos** antes y después de manipular alimentos, y después de ir al baño, cambiar pañales o realizar trabajos de jardinería u horticultura.
- **Limpiar bien superficies y utensilios** de cocina con agua caliente y jabón, o en el lavavajillas, especialmente si han contactado con alimentos crudos.
- **Separar los alimentos crudos de los cocinados** y nunca volver a depositarlos sobre las mismas superficies.
- **Limpiar regularmente la nevera** con agua caliente y jabón, eliminando los líquidos derramados donde la bacteria prolifera y contamina otros alimentos. Preferentemente emplear guantes desechables y siempre lavarse bien las manos posteriormente.
- **Lavar cuidadosamente los vegetales**, especialmente los que se consumen **crudos**, incluso los embolsados prelavados y las semillas germinadas. Para más seguridad sumergirlos durante **20 min** en agua con **2 gotas de lejía** (sin jabón) **por litro de agua** y aclararlos posteriormente.



Aspectos culinarios

- Ajustar, si es posible, el termostato de la nevera a **4º C** o inferior y del congelador a **-18º C**.
- **Cocinar completamente las carnes crudas** a una temperatura que alcance los 75º C en su interior (ha de emitir vapor caliente). Si se recalientan observar la misma norma.
- **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.

Alimentos que debe evitar la embarazada

- **Leche cruda no pasteurizada.**
- **Quesos blandos** (feta, brie, camembert, azules...) salvo que en la etiqueta lleve escrito "elaborado con leche pasteurizada".
- **Fiambres, embutidos, salchichas crudas o precocidas** (frankfurts) salvo que se cocinen de nuevo a altas temperaturas.
- **Pescados o mariscos crudos o ahumados** (salmón ahumado, sushi-sashimi...).
- **Patés** refrigerados no enlatados.
- **Helados cremosos** (solo helados hechos con leche pasteurizada).
- **Vegetales en crudo** (incluidas frutas, ensaladas en bolsa y semillas germinadas) **sin lavado minucioso previo**.

