

Información Sana para una Embarazo Saludable

Listeriosis

¿Qué es la Listeriosis?

La Listeriosis es una enfermedad causada por la bacteria conocida como *Listeria Monocitógenos* (*Listeria*). Esta enfermedad puede causar malparto, nacimiento prematuro, nacimiento sin vida y problemas con su bebé después de nacido. También puede causar infecciones a los tejidos cerebrales y ataques repentinos en personas adultas y con enfermedades crónicas.

¿Cómo una persona adquiere la Listeriosis?

El comer alimentos infectados con la *Listeria*, causa la mayoría de las infecciones en los humanos. La *Listeria* es una bacteria que existe en todas partes de nuestro ambiente. En la tierra, en las aguas y en las plantas. Aunque la mayoría de la gente que está en contacto con la *Listeria* no se enferman, las mujeres embarazadas están en mayor riesgo debido a los cambios hormonales durante el embarazo.

¿Qué puedo hacer para prevenir la Listeriosis?

La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) aconseja que haga estas cosas para disminuir las posibilidades de infección:

- Durante el embarazo no coma perros calientes, jamonilla, y fiambrería al menos que los caliente hasta que salga humo.
- No coma quesos blandos. Evite el Feta, Brie, Camembert, y quesos con venas azules como el Roquefort o quesos Mejianos como queso blanco fresco. Puede comer quesos duros como el Cheddar y Monterrey Jack. Los semi -blandos como Mozzarella, pasteurizados procesado en rebanadas, Queso Crema; Cottage y Yogur.
- Evite carnes frías, mariscos ahumados refrigerados, al menos que los use como ingrediente en un plato cocinado como la cazuela.
- No tome leche cruda (sin pasteurizar) o alimentos preparados con leche cruda.

¿Cómo saber si tengo la Listeriosis?

La *Listeria* causa síntomas similares al "Flu" escalofríos, fiebre, dolor de cabeza, diarrea y dolor de estómago. Los síntomas pueden ser suaves y pueden ocurrir días o semanas después de comer alimentos contaminados. Su proveedor de salud le puede hacer un examen de sangre para saber si tiene Listeriosis.

¿ La Listeriosis puede ser tratada?

La Listeriosis puede ser tratada con antibióticos. Usualmente esto evita infecciones al feto. Los bebés que nacen con Listeriosis pueden ser tratados con antibióticos también. La decisión más segura es prevenir la infección para que ni usted ni su bebé necesiten medicinas para esta enfermedad.

Translated by: Rubén González UNCH Spanish Interpreter 7/22/03