

Listeria

Fuentes	<ul style="list-style-type: none">• 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	<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">• 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?	<ul style="list-style-type: none">• 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	<p>Recomendaciones para todos:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p>Recomendaciones para personas de mayor riesgo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Las personas con mayor riesgo no deben consumir los siguientes alimentos:<ul style="list-style-type: none">◦ 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,

Fecha de la última modificación 19 de septiembre de 2023