

Información de respaldo para educadores

Todo lo que debe saber

I. Acerca de la *listeria* y la listeriosis

La listeriosis es una enfermedad transmitida por los alimentos

La listeriosis es una enfermedad grave causada por el consumo de alimentos que están contaminados con la bacteria *listeria monocytogenes* (“*listeria*”).

- Este germen generalmente se encuentra en la tierra, el agua, la vegetación en descomposición y en el tracto intestinal de los animales.
- También puede encontrarse en:
 - Quesos blandos y otros productos elaborados **con leche sin pasteurizar**
 - Alimentos procesados que **se contaminaron**, como fiambres
- A diferencia de otras bacterias transmitidas por los alimentos, la *listeria* se prolifera en el refrigerador.

El procesamiento con calor, como la **pasteurización**, destruyen la *listeria*. Para las mujeres embarazadas, la clave es **evitar los quesos y otros alimentos elaborados con leche sin pasteurizar**. Si una mujer embarazada contrae la listeriosis, puede sufrir consecuencias graves, incluidos el parto prematuro y la pérdida de su bebé.

Síntomas de la listeriosis

La listeriosis es difícil de detectar. A veces provoca síntomas. Pero otras veces, una madre puede estar transmitiéndosela a su bebé por nacer *sin no siquiera saberlo* porque no se siente enferma en absoluto.

- **La listeriosis puede provocar** fiebre, escalofríos, dolor muscular, náuseas y diarrea o malestar estomacal. Si la infección se propaga al sistema nervioso, puede provocar dolores de cabeza, cuello rígido, confusión, pérdida del equilibrio o convulsiones. En casos extremos puede provocar la muerte.
- **Aun si no aparecen síntomas**, la enfermedad puede **afectar gravemente al bebé por nacer**. Puede provocar aborto espontáneo, nacimientos de bebés muertos, parto prematuro, nacimiento de un bebé con bajo peso, una amplia gama de problemas para el recién nacido o incluso la muerte del bebé.



Los síntomas pueden presentarse pocos días o incluso semanas después de haber consumido queso contaminado.

Tratamiento de la listeriosis

Las mujeres embarazadas (y otras personas que tienen sistemas inmunológicos debilitados) que creen que han ingerido queso contaminado deben buscar atención médica de inmediato. Es posible que el médico les recete antibióticos. A un bebé recién nacido también se le pueden suministrar antibióticos, si nació con listeriosis.

Todo lo que debe saber (continuación)

II. Información sobre los quesos blandos estilo mexicano

El consumo de queso sin pasteurizar pone en riesgo a las mujeres y a sus bebés

Los sabores de las comidas parecidas a las de su país de origen pueden ser un consuelo para las personas que llegan a los EE.UU. desde otro país. Pero en el caso de los quesos blandos estilo mexicano elaborados con leche “cruda” (sin pasteurizar), los resultados pueden ser trágicos.

- A medida que los hispanos emigran a los EE.UU., su búsqueda de sabores auténticos de su país de origen los pone en riesgo de contraer listeriosis sin que ellos lo sepan. La causa más frecuente es el consumo de quesos blandos estilo mexicano como el Queso Fresco elaborado con leche “cruda” sin pasteurizar.
- Muchos tipos de quesos pueden elaborarse según este estilo, como: **Queso Fresco, Panela, Asadero y Queso Blanco.**



Estos quesos blandos, blancos y húmedos son un ingrediente básico en muchas dietas hispanas. Muchas personas piensan que saben mucho mejor cuando están elaborados al estilo tradicional con leche sin pasteurizar. No obstante, de lo que probablemente no se den cuenta es que este sabor los pone en riesgo porque, **¡a menos que se pasteurice la leche primero, puede contener la bacteria que causa listeriosis!**

Veamos las estadísticas: *hispanas embarazadas y listeriosis*

La listeriosis afecta a personas de todas las razas y sexos, pero **las embarazadas** tienen una probabilidad 20 veces mayor de contraer listeriosis que otros adultos sanos. Los cambios hormonales que se producen durante el embarazo afectan el sistema inmunológico de la madre, lo que genera una mayor susceptibilidad a la listeriosis.

- Un tercio de todos los casos de listeriosis en los EE.UU. ocurre en mujeres embarazadas¹.

Los estudios también han demostrado que **las mujeres hispanas embarazadas de los EE.UU.** tienen una probabilidad mayor de contraer listeriosis por consumir los quesos blandos estilo mexicano elaborados con leche sin pasteurizar. Por eso, es fundamental hacer llegar información de prevención a estas mujeres.

Otros riesgos de los quesos estilo Queso Fresco que afectan a *todos los consumidores*

Recientemente, ciertos casos de **tuberculosis** en Nueva York se han relacionado con el consumo de queso elaborado con leche sin pasteurizar. En California, se ha relacionado la **brucelosis** con el consumo de queso elaborado con leche sin pasteurizar. Para obtener más información sobre estas amenazas, visite el sitio web de la FDA: www.cfsan.fda.gov.

Alerta para mujeres embarazadas:

No compre queso casero que se vende de puerta en puerta

Es sabido que a veces, empresarios latinos compran leche cruda y la usan para elaborar queso casero y luego venderlo de puerta en puerta o en una nevera en sus comunidades. Los vendedores que no cuentan con licencia también lo llevan en carretas. Recuerde a las mujeres que no compren ni consuman este queso. ¡Podría dañar a su bebé por nacer!

¹ Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2001

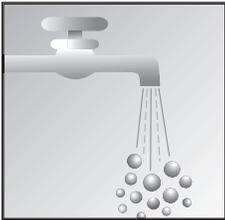
Todo lo que debe saber (continuación)

III. Prevención de la listeriosis

Lo más importante que debe hacer una mujer hispana embarazada para prevenir la listeriosis es **evitar consumir quesos elaborados con leche sin pasteurizar**. Además, existen algunas pautas generales de seguridad alimentaria que pueden ayudar aún más a prevenir la infección.

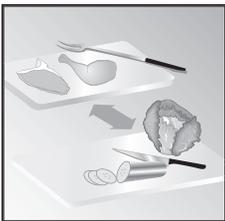
4 pasos simples para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos

Además de evitar comer queso que puede haber sido elaborado con leche sin pasteurizar, estos cuatro pasos simples pueden reducir aún más la posibilidad de contraer listeriosis y otras enfermedades transmitidas por los alimentos:



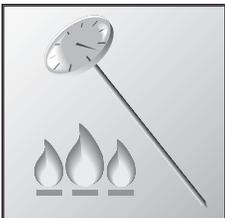
1. Limpiar

- Antes, durante y después de preparar alimentos, lávese las manos y lave las superficies de la cocina frecuentemente con agua caliente y jabón.
- La *listeria* puede proliferar a temperaturas de refrigeración, por lo tanto, limpie su refrigerador en forma regular y limpie inmediatamente cualquier derrame. Use agua caliente y detergente para platos, después enjuague bien y seque con una toalla limpia (papel o tela).



2. Separar

- Mantenga las carnes crudas separadas de los demás alimentos, como frutas y verduras.



3. Cocinar

- Cocine y recaliente bien los alimentos hasta que alcancen una temperatura interna segura antes de consumirlos. Cocine bien la carne roja, el pollo, los pescados y mariscos.



4. Enfriar

- Su refrigerador debe indicar una temperatura de **40 °F (4 °C)** o menos. Coloque un termómetro para refrigerador en el refrigerador y controle la temperatura en forma periódica.
- Almacene los alimentos perecederos pre-cocidos o listos para consumir en su refrigerador y cómalos *lo antes posible*.

Para obtener más información

Visite www.cfsan.fda.gov (en español e inglés)
o llame al 1-800-SAFEFOOD (únicamente en inglés).

Otras fuentes en el internet:

www.foodsafety.gov

U.S. Partnership for Food Safety Education (Sociedad de educación sobre seguridad de los alimentos) – www.fightbac.org

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) – www.cdc.gov

United States Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los EE.UU.) – www.usda.gov