

P & R

Preguntas y respuestas comunes de mujeres embarazadas acerca de la listeriosis

P. ¿Qué es la listeriosis?

R. *Es una enfermedad grave causada por el consumo de alimentos contaminados con la bacteria listeria. Estos gérmenes pueden afectarla a usted y a su bebé por nacer, a recién nacidos y a otras personas con el sistema inmunológico debilitado por cáncer, diabetes y otras enfermedades.*

P. ¿Cómo puedo contraer listeriosis?

R. *Consumiendo alimentos que están contaminados con listeria monocytogenes. Esta peligrosa bacteria se ha encontrado en los quesos blandos estilo Queso Fresco y en otros alimentos elaborados con leche sin pasteurizar.*

P. ¿Por qué estoy en riesgo durante el embarazo?

R. *Durante el embarazo, parte de su sistema inmunológico está suprimido. Es por eso que las mujeres embarazadas tienen una probabilidad 20 veces mayor de contraer listeriosis que otros adultos sanos. Aproximadamente un tercio de todos los casos se da en mujeres embarazadas; los recién nacidos y los fetos también tienen alto riesgo.*

P. Soy latina. ¿Tengo un mayor riesgo de contraer listeriosis?

R. *Desde un punto de vista biológico, no. Las latinas no son más susceptibles a la listeriosis. Sin embargo, desde un punto de vista dietético, las latinas tienen más probabilidades de contraer listeriosis que una embarazada no hispana debido a la elección de sus alimentos. Es más probable que las latinas compren y consuman quesos blandos estilo mexicano caseros, de vendedores locales, y estos quesos a menudo se elaboran con leche sin pasteurizar. Muchos casos de listeriosis dentro de comunidades hispanas han sido vinculados con el consumo de quesos caseros.*

P. No conozco a nadie a quien le haya ocurrido esto. ¿Por qué debo preocuparme?

R. *Es muy posible que alguien que usted conoce haya perdido un bebé a causa de la listeriosis, y que esto no se haya diagnosticado ni registrado. La Administración de Drogas y Alimentos y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) están haciendo un seguimiento de la incidencia de listeriosis en los Estados Unidos, y han relacionado la alta incidencia de la enfermedad entre las mujeres hispanas embarazadas con el consumo de quesos estilo Queso Fresco hechos con leche sin pasteurizar.*

P. ¿Cuáles son los síntomas de la listeriosis?

R. *Puede sentir fiebre, escalofríos, dolor muscular, náuseas y diarrea o malestar estomacal. O puede no sentirse enferma en absoluto, y aun así la infección puede afectar severamente a su bebé por nacer. La listeriosis puede provocar aborto espontáneo, nacimientos de bebés muertos, parto prematuro, nacimiento de un bebé con bajo peso, una amplia gama de problemas de salud para el recién nacido e incluso la muerte del bebé. Si la infección se propaga al sistema nervioso, puede provocar dolor de cabeza, cuello rígido, confusión, pérdida del equilibrio o convulsiones. En casos extremos, puede provocar la muerte.*

P. ¿Cuánto tiempo tardan los síntomas en aparecer?

R. *Los síntomas pueden tardar unos días o incluso semanas en aparecer. Si piensa que puede haber consumido queso contaminado estando embarazada, debe consultar al médico de inmediato. El médico puede ordenarle un análisis de sangre para ver si está infectada.*

P. ¿Cómo puede tratarse la listeriosis?

R. *Es posible que su médico le recete antibióticos que son seguros para tomar durante el embarazo. También se pueden suministrar antibióticos a su bebé si este nace con listeriosis.*

P. ¿Cómo puedo prevenir la listeriosis?

R. *Lo más importante es evitar el consumo de Queso Fresco estilo mexicano, incluidos Queso Fresco, Panela, Asadero o Queso Blanco elaborados con leche sin pasteurizar. No consuma este tipo de queso a menos que esté procesado comercialmente y que la etiqueta indique que fue elaborado con leche pasteurizada. Nunca compre quesos vendidos de puerta en puerta por vendedores callejeros sin licencia; lo más probable es que hayan sido elaborados con leche cruda (sin pasteurizar).*