



Prevención de la listeriosis en mujeres hispanas embarazadas en los EE. UU.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) alerta a las mujeres embarazadas sobre los riesgos de la listeriosis, una enfermedad transmitida por los alimentos que puede afectar gravemente a las mujeres embarazadas y a sus bebés no nacidos.

La Listeria puede afectar a personas de todas las razas y grupos étnicos, pero las **mujeres embarazadas** tienen una probabilidad aproximadamente 10 veces mayor de contraer listeriosis que otros adultos sanos debido a los cambios hormonales que afectan el sistema inmunológico durante el embarazo. Las mujeres hispanas embarazadas son unas 24 veces más propensas a contraer listeriosis que la población general. Una mujer embarazada puede transmitir la *Listeria* a su bebé no nacido incluso sin saberlo porque no se siente enferma, pero **la enfermedad puede provocar un aborto espontáneo, muerte fetal, parto prematuro, nacimiento de un bebé con bajo peso, una amplia gama de problemas de salud para el recién nacido o incluso la muerte del bebé.**

La FDA elaboró una Guía para el educador comunitario en inglés y en español, que incluye diversos materiales que se pueden imprimir y personalizar, para ayudar a educar a las comunidades acerca de este grave riesgo transmitido por los alimentos.

Conozca más y descargue la guía en:

<https://www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/PeopleAtRisk/ucm106683.htm>

<https://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/UCM210710.pdf>

¿Qué es la listeriosis?

La listeriosis es una enfermedad transmitida por los alimentos que se contrae por comer alimentos contaminados con *Listeria*, una bacteria que habitualmente se encuentra en la tierra, el agua, la vegetación en descomposición y el tracto intestinal de los animales, como las vacas lecheras. La *Listeria* también puede encontrarse en quesos blandos y otros productos elaborados con **leche sin pasteurizar** y alimentos procesados que se contaminaron, como fiambres. A diferencia de muchas otras bacterias transmitidas por los alimentos, la *Listeria* crece a temperaturas de refrigeración. Sin embargo, la cocción y los procesos comerciales como la pasteurización, destruyen la *Listeria*.



Las mujeres hispanas embarazadas corren un riesgo más elevado

Las mujeres hispanas embarazadas corren un mayor riesgo de contraer listeriosis debido a ciertas elecciones alimenticias culturales. En muchas culturas latinoamericanas, es habitual comer quesos blandos como el queso fresco, que normalmente se elabora con leche "cruda" (sin pasteurizar). Muchas mujeres simplemente desconocen que **los quesos elaborados con leche sin pasteurizar pueden contener bacterias potencialmente fatales.**

En algunas comunidades hispanas en los EE. UU., se sabe que hay gente que compra leche cruda y la usa para elaborar queso casero, y después lo vende de puerta en puerta. Otros vendedores sin licencia también lo venden en sus carritos. Este queso a veces también puede hallarse en pequeñas tiendas de barrio.

Síntomas de la listeriosis

La listeriosis puede producir fiebre, escalofríos, dolores musculares, náuseas y diarrea o malestar estomacal. Si la infección se propaga al sistema nervioso, puede causar dolores de cabeza, rigidez en el cuello, confusión, pérdida del equilibrio y convulsiones. En casos extremos, la listeriosis también puede provocar la muerte.

Cómo prevenir la listeriosis en mujeres embarazadas

La FDA recomienda a todas las mujeres embarazadas **no comer quesos blandos** a menos que estén hechos con leche pasteurizada y seguir estos consejos adicionales para prevenir la enfermedad:

NO coma:

- Quesos blandos (como el queso feta, brie, camembert, azul, blanco, fresco, asadero y panela), salvo que estén elaborados con leche pasteurizada
- Salchichas, fiambres y embutidos a menos que estén recalentados y bien calientes
- Patés o pastas de carne para untar refrigerados
- Mariscos ahumados refrigerados, a menos que estén cocidos, como por ejemplo, en un guiso