

Listeriosis (Listeriosis)

¿Qué es la listeriosis?

La listeriosis es una enfermedad poco común causada por la ingesta de alimentos contaminados con una bacteria llamada *Listeria monocitogenes*. La bacteria listeria es común en la tierra y en algunos alimentos crudos. En la mayoría de las personas ingerir alimentos que contienen esta bacteria no causa la enfermedad.

¿Quiénes corren más riesgos?

Las embarazadas, los recién nacidos, las personas de la tercera edad y las personas con sistemas inmunes debilitados.

¿Qué tan común es esta enfermedad?

Usualmente, se notifican de 20 a 30 casos de listeriosis cada año en Nueva Gales del Sur. Aunque la listeriosis es poco común, tiene un alto índice de mortalidad.

¿Cuáles son los síntomas?

El período de incubación (entre la infección y los síntomas) puede variar de 3 hasta 70 días, pero el promedio es de alrededor de tres semanas. Las infecciones pueden causar septicemia (envenenamiento de la sangre), meningitis (inflamación de las membranas que revisten el cerebro y la médula espinal) y aborto en la mujer embarazada.

Los síntomas incluyen: fiebre, dolores musculares y, a veces, síntomas gastrointestinales (náuseas y diarrea). En la forma más severa, los síntomas también incluyen colapsos y estados de shock. Si la enfermedad se propaga al sistema nervioso central, pueden producirse síntomas como dolores de cabeza, tortícolis, confusión, pérdida de equilibrio, convulsiones y coma. Alrededor de un tercio de estos pacientes puede morir. La infección durante el embarazo puede llevar al parto prematuro (aborto), la infección del recién nacido y bebés que nacen muertos.

¿Cómo se propaga?

La *Listeria monocitogenes* se propaga en la naturaleza, portada comúnmente por muchas especies de animales domésticos y salvajes. La carne cruda, la leche sin pasteurizar y la fruta y los vegetales crudos pueden ser contaminados por la bacteria. Los brotes de esta enfermedad han sido asociados con leche cruda o contaminada, quesos blandos, ensaladas pre-preparadas (por ejemplo: de mesas de ensaladas), vegetales crudos sin lavar y carne lista para el consumo como el paté.

Las personas que corren riesgos pueden contraer listeriosis al ingerir alimentos contaminados con la bacteria listeria. Los bebés pueden nacer con listeriosis si sus madres comen alimentos contaminados durante el embarazo.

¿Cómo se diagnostica y trata?

El diagnóstico de listeriosis se puede confirmar con un análisis de sangre u otras pruebas. El tratamiento incluye antibióticos y terapia de apoyo. Cuando la infección se produce durante el embarazo, a menudo los antibióticos pueden prevenir la infección del feto o recién nacido. Incluso siguiendo un tratamiento guiado, algunas infecciones terminan con la vida del paciente. Eso ocurre particularmente con los pacientes de la tercera edad o con personas que tienen otros graves problemas médicos.

¿Cómo se previene?

Para prevenir la listeriosis:

- cocine completamente los alimentos crudos de origen animal, tales como carne vacuna, cordero, cerdo o aves
- lave cuidadosamente los vegetales y frutas crudos antes de comer
- aleje la carne cruda de los vegetales, alimentos cocinados y alimentos listos para comer (es decir, no permita que la sangre de la carne cruda tenga contacto con otros alimentos)
- utilice distintas tablas para cortar; una para la carne cruda y otra para los alimentos listos para comer (por ejemplo: alimentos cocinados y ensaladas)
- evite la leche sin pasteurizar y los alimentos hechos con leche sin pasteurizar (quesos blandos)
- lávese las manos antes y después de preparar la comida
- lave los cuchillos y las tablas para cortar después de haberlos usado con alimentos crudos
- lávese las manos después de tocar animales
- guarde los alimentos perecederos en un refrigerador (a menos de 5°C) y lávelos y consúmalos lo antes posible.

Las personas con alto riesgo de contraer listeriosis no deben comer:

- ensaladas pre-envasadas
- frutas pre-cortadas
- pollo pre-cocido
- carnes poco comunes
- embutidos
- paté
- mariscos crudos
- pescados ahumados
- quesos blandos como el brie, el camembert, la ricota o el roquefort
- semillas germinadas y hongos crudos
- helado blando.

Para obtener mayor información - Unidades de Salud Pública de Nueva Gales del Sur

Para obtener mayor información, tenga a bien comunicarse con su médico, la unidad médica pública local o el centro de salud comunitario: Busque en las primeras hojas de las Páginas Blancas, bajo la sección "NSW Government" [*Gobierno de Nueva Gales del Sur*].

Áreas Metropolitanas

Central Sydney	9515 3180
South Eastern Sydney	9382 8333
Northern Sydney	9477 9400
South Western Sydney	9828 5944
Western Sydney	9840 3603
Wentworth	4734 2022

Áreas Rurales

Central Coast	4349 4845
Mid North Coast	6588 2750
Mid Western	6339 5548
Hunter	4924 6477
Illawarra	4255 2200
New England	6766 2288
Northern Rivers	6620 7500
Macquarie	6841 2216
Southern	4827 3428
Greater Murray	6021 4799
Far West	(08) 8080 1499

NSW Department of Health

73 Miller Street
North Sydney NSW 2059
Tel. (02) 9391 9000
Fax. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900

Sitio web de NSW Health
www.health.nsw.gov.au