

# Prevención de la listeriosis

en mujeres hispanas embarazadas en los EE.UU.

## *Guía para el educador comunitario acerca de un grave riesgo transmitido por los alimentos*

### Índice

Acerca del programa  
**2**

Uso del kit de herramientas  
**3-4**

Cómo comenzar  
**5**

Información de fondo para educadores  
**6-8**

PyR: Preguntas comunes de mujeres embarazadas  
**9**

Panfleto para las consumidoras  
**10-11**

Fotonovela  
**12-15**

Volante comunitario  
**16**

*En inglés y español (véase al dorso para la versión en inglés)*



**FDA** U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.  
Administración de Medicamentos y Alimentos de EE. UU.



## *Estimado educador comunitario:*

Necesitamos su ayuda. Usted puede jugar un papel fundamental en la prevención de la listeriosis en su comunidad. Esta enfermedad transmitida por los alimentos es causada por la bacteria *listeria monocytogenes* ("*Listeria*"), y consumir alimentos que contienen esta bacteria puede provocar enfermedades graves e incluso la muerte.

La víctima más joven de la listeriosis es el **bebé por nacer**, que puede infectarse ¡aunque la madre no se sienta enferma! El mensaje para las mujeres embarazadas es simple: no consumir nunca productos lácteos elaborados con leche sin pasteurizar. Las mujeres embarazadas sólo pueden consumir quesos que lleven la etiqueta "elaborado con leche pasteurizada" (made from pasteurized milk).

- Todas **las mujeres embarazadas se encuentran en grave riesgo de contraer** listeriosis. Esto se debe a que sus sistemas inmunológicos se ven alterados durante el embarazo, por eso tienen menos capacidad para luchar contra la infección.
- **Las mujeres hispanas embarazadas** tienen un riesgo aún mayor de contraer listeriosis, ya que sus hábitos alimentarios tradicionales llevan a muchas de ellas a consumir quesos elaborados con leche sin pasteurizar.
- Si una mujer embarazada tiene listeriosis, su **bebé por nacer puede enfermarse e incluso morir**.

El riesgo para las mujeres hispanas es mucho más alto que para el resto de la población debido a la tradición cultural de consumir quesos blandos estilo mexicano, como el Queso Fresco, que en muchos países latinoamericanos se elaboran con leche "cruda" (sin pasteurizar). **La mayoría de las mujeres simplemente desconoce que estos quesos elaborados con leche sin pasteurizar ¡pueden contener bacterias mortales!**

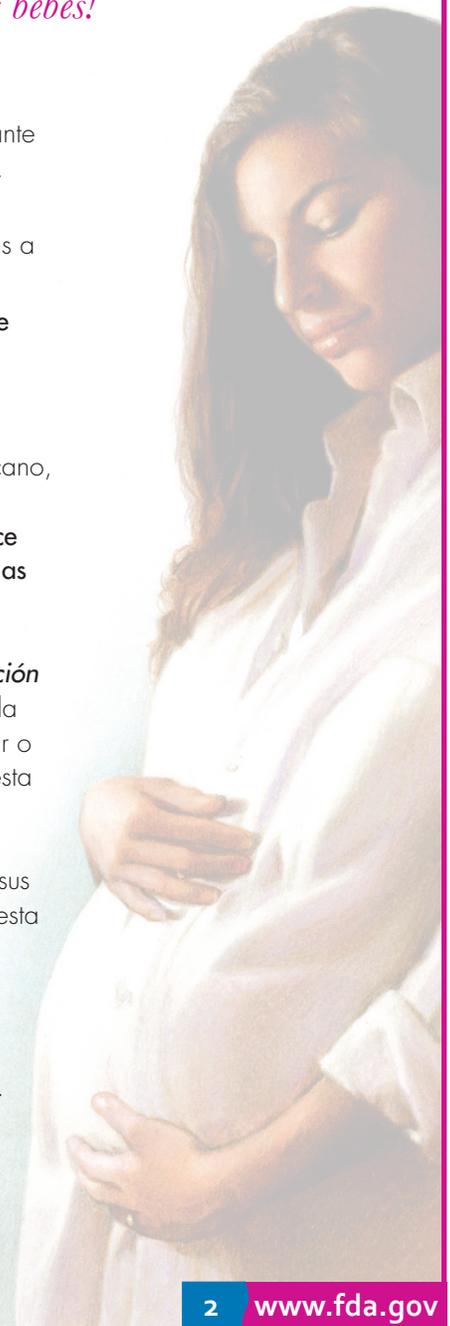
Es por eso que se creó esta **Guía para el educador comunitario para la prevención de la listeriosis**. Le facilitará la tarea de transmitir este importante mensaje sobre la salud a toda su comunidad. La guía incluye una serie de materiales para imprimir o reproducir y distribuir, junto con información de respaldo para usted respecto a esta enfermedad, sus síntomas y cómo prevenirla.

Las mujeres embarazadas deben saber que podrían estar poniendo en riesgo a sus bebés por nacer. Gracias por alertar a las mujeres de su comunidad acerca de esta enfermedad potencialmente fatal.

Atentamente,  
Centro para la Seguridad Alimentaria y la Nutrición  
Aplicada, Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU.

(Center for Food Safety and Applied Nutrition, U.S. Food and Drug Administration)

*Las mujeres hispanas embarazadas en los Estados Unidos corren un elevado riesgo de infectarse por Listeria. ¡USTED puede contribuir a la seguridad de estas mujeres y sus bebés!*



# Uso del kit de herramientas

Las herramientas del programa de *Prevención de la Listeriosis* incluyen la Guía para el educador comunitario con volantes reproducibles, una selección de materiales para los medios personalizables y no personalizables, el póster y el video (en inglés y español).

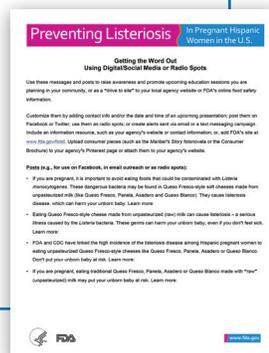
## Guía para el educador comunitario

- Esta completa guía incluye información de respaldo, preguntas y respuestas comunes, y un conjunto de volantes imprimibles/reproducibles para ayudarle a notificar a su comunidad acerca de la listeriosis, un grave riesgo para la salud.
- Los materiales imprimibles/reproducibles pueden usarse en diversas situaciones, incluidas:
  - Presentaciones para grupos
  - Visitas a los hogares
  - Exhibiciones en puntos de encuentro de la comunidad (Para ideas sobre posibles ubicaciones, véase la sección **Fomentar la Participación Comunitaria** en la página 5.)



### Cómo difundir la información a través de las redes sociales y los anuncios radiofónicos

Utilice estos mensajes y publicaciones para la concientización y promoción de las próximas jornadas educativas que planea llevar a cabo en su comunidad, o como reclamo para la página web de su agencia local o para la información en línea sobre seguridad alimentaria proporcionada por la FDA.



## Materiales para los medios de comunicación

El programa también incluye materiales para los medios de comunicación locales, algunos de los cuales son personalizables. Estos recursos podrían ser útiles si usted tuviera la oportunidad de hacer participar a los medios locales en la difusión de los riesgos de listeriosis en la comunidad hispana.

Estos materiales incluyen:

- Carta de promoción
- PyR para los medios
- Información de fondo para los medios
- Artículo para publicar
- Comunicado de prensa
- Cómo difundir el mensaje
- Glosario de términos
- Uso del marketing digital, las redes sociales o los anuncios radiofónicos



# Materiales imprimibles: Análisis detallado

## Los materiales para imprimir/reproducir incluyen:



### Panfleto para las consumidoras

Un material impreso plegable que contiene información básica acerca de la listeriosis: qué es, cómo prevenirla y qué hacer si piensa que puede estar infectada.



### Fotonovela – La historia de Maribel

A todos nos encantan las fotonovelas, y esta historia de 8 páginas está diseñada para captar la atención de su audiencia a través de una historia convincente bellamente ilustrada.



### Volante comunitario

Este detallado panfleto de una página puede usarse en ferias de salud comunitarias, colgarse en las paredes de las clínicas, y colocarse en las salas de espera de obstetras y ginecólogos locales.



### PyR – Preguntas comunes de mujeres embarazadas

Quizás también desee imprimir o fotocopiar esta sección y distribuirla como material impreso durante sus presentaciones o visitas a los hogares.



### Póster

Este póster es una iniciativa excelente para alertar a las mujeres embarazadas sobre los riesgos de la listeriosis. Si es posible, coloque copias impresas del panfleto para las consumidoras, la fotonovela o el volante comunitario cerca del póster para que la comunidad pueda acceder a más información fácilmente.

## Armado de los materiales impresos

### Panfleto para las consumidoras

Páginas 10-11

El panfleto imprimible/reproducible está diseñado en dos páginas de 8 1/2" x 11".

- Si usa esta guía en formato PDF, imprima las páginas del folleto reverso con reverso.
- Si usa esta guía en formato impreso, fotocopie las páginas reverso con reverso y frente con frente.

Después de imprimir/fotocopiar las páginas, dóblelas por la mitad. Los folletos terminados tendrán un tamaño de 5 1/2" x 8 1/2".

### Fotonovela

Páginas 12-15

Esta historia imprimible/reproducible está impresa en cuatro páginas de 8 1/2" x 11".

1. Imprima/fotocopie las páginas.

- Si usa esta guía en formato PDF, imprima las páginas 12 y 13 reverso con reverso y las páginas 14 y 15 reverso con reverso.
- Si usa esta guía en formato impreso, fotocopie las páginas reverso con reverso y frente con frente.

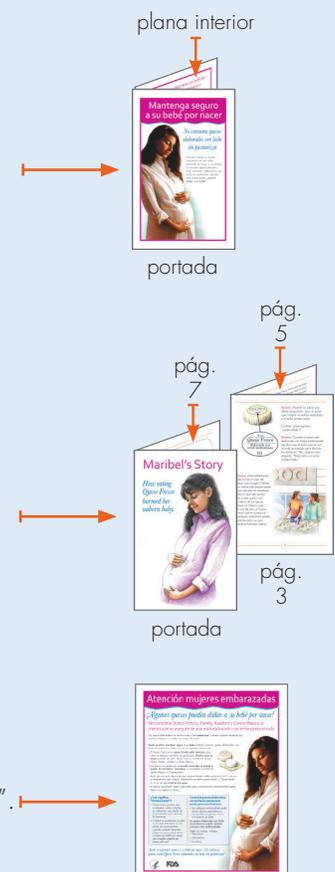
2. Coloque las hojas según se muestra (ilustración).

3. Doble las páginas intercaladas por la mitad para armar el cuadernillo. La fotonovela terminada tendrá 8 páginas y será de 5 1/2" x 8 1/2".

### Volante comunitario

Página 16

Este panfleto imprimible/reproducible está impreso en una sola página de 8 1/2" x 11". Imprima/fotocopie el panfleto – no es necesario doblarlo. Quizás desee imprimir/fotocopiar la versión en inglés de un lado y la versión en español en el reverso para usarlo con audiencias bilingües.



# Cómo comenzar

## ¡Fomente la participación comunitaria!

### Recorra a las organizaciones o grupos locales para que le ayuden a difundir la información

Distribuya copias de los materiales en:

- Iglesias
- Clínicas
- Organizaciones comunitarias
- Farmacias
- Mercados locales
- Centros WIC
- Oficinas de La Liga de la Leche
- Oficinas de enfermeras escolares
- Centros de Head Start y Early Head Start

### Riegue la voz en la comunidad

- Los vendedores y proveedores locales deben comprender el peligro de vender quesos blandos elaborados con leche sin pasteurizar.
- Si están elaborados con leche sin pasteurizar, los proveedores de quesos estilo Queso Fresco que ofrecen a su comunidad pueden estar poniendo en peligro la vida de un niño por nacer.

### Esté preparado para que surjan dudas

Es normal que tengamos dudas acerca de esta nueva información sobre la *Listeria*. Después de todo, si una persona nunca oyó hablar de este riesgo –o si nunca le ocurrió a ninguna persona que conociera en su país, donde consumir queso elaborado con leche sin pasteurizar era aún más común– es una reacción muy humana llegar a la conclusión de que el riesgo no es real.

### Recuérdale a su comunidad los siguientes puntos:

El riesgo es real, y puede ser mortal. Es muy posible que le haya ocurrido a alguien conocido y que la *Listeria* no se haya diagnosticado como causa.

Desde que el gobierno de los EE.UU. tomó conciencia del riesgo de las enfermedades transmitidas por los alimentos en las mujeres embarazadas que ingieren queso elaborado con leche no pasteurizada, ha estado siguiendo de cerca los brotes de listeriosis y sus causas. La Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) y los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) están haciendo que los médicos tomen conciencia acerca de los riesgos de la *Listeria*.

### Ideas para comenzar una presentación

A continuación se incluyen algunas ideas para comenzar la conversación cuando hable con un grupo.

- **A propósito del queso:** Tome diferentes variedades de quesos estilo Queso Fresco para mostrarle al grupo. Además de las marcas compradas en tiendas que llevan la etiqueta “elaborado con leche pasteurizada”, intente encontrar una variedad de queso casero sin la etiqueta correspondiente. Úselos para abrir el diálogo acerca de los tipos de quesos tradicionales y la importancia de la pasteurización.
- **Personalícela:** Genere una discusión acerca de cómo se hacía el queso en América Latina y cómo se hace en los Estados Unidos. Explique por qué consumir quesos elaborados con leche sin pasteurizar es tan peligroso. Anime a los participantes a que cuenten historias acerca de vendedores, personas que conozcan y sus propias experiencias.
- **Comparta las estadísticas:** Consulte a las autoridades locales de salud pública, los hospitales o las clínicas comunitarias para averiguar si existen estadísticas locales relacionadas con la listeriosis en mujeres embarazadas. Use estas estadísticas para destacar la autenticidad de la amenaza.
- **Considere llevar a un invitado:** En una comunidad, una mujer que había sufrido un aborto espontáneo debido a la listeriosis estuvo dispuesta a hablar con otras personas y advertirles acerca de este grave riesgo para la salud. Manténgase al día sobre las noticias de la comunidad y las conversaciones locales acerca de la salud para saber si hay alguna persona dispuesta a compartir su historia.

*Nota:* cuando visite un hogar y hable cara a cara, la fotonovela es una excelente introducción al tema.

## *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 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 reproduce a temperaturas de refrigeración.

Los procesamientos 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 como el parto prematuro o la pérdida de su bebé.

### Síntomas de la listeriosis

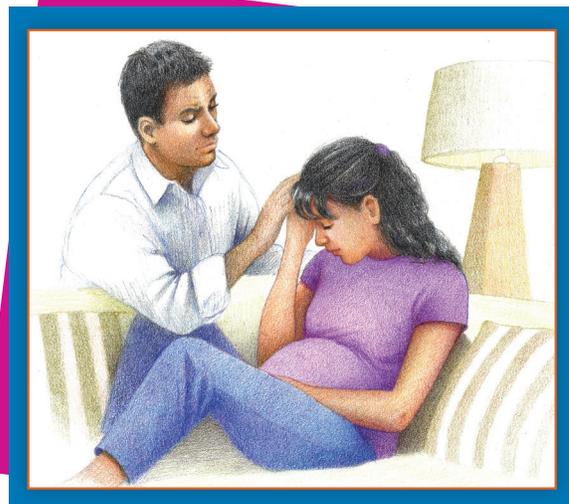
La listeriosis es difícil de detectar. A veces provoca síntomas, pero otras veces una madre puede estar transmitiéndosela a su feto sin ni siquiera saberlo porque no se siente enferma en absoluto.

- **La listeriosis puede provocar** fiebre, escalofríos, dolor muscular, náuseas, 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 en la madre**, la enfermedad puede **afectar gravemente al bebé por nacer**. Puede provocar 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.

Los síntomas pueden demorarse unos días o incluso semanas después de haber comido el alimento contaminado.

### Tratamiento de la listeriosis

Las mujeres embarazadas (y otras personas con sistemas inmunológicos debilitados) que crean que se han infectado deben buscar atención médica de inmediato.



# 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 la patria pueden ser un consuelo para las personas que llegan a los Estados Unidos desde otro país; pero en el caso de los quesos blandos estilo mexicano elaborados con leche "cruda" (sin pasteurizar), los resultados pueden ser trágicos.

- Cuando algunos hispanos emigran a los Estados Unidos, la búsqueda de sabores auténticos de su país de origen los pone en riesgo de contraer listeriosis sin saberlo. La causa más frecuente es el consumo de quesos blandos estilo mexicano, como el Queso Fresco, elaborados con leche "cruda" .
- 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, lo que probablemente ignoren 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: Mujeres hispanas embarazadas y listeriosis

La listeriosis afecta a personas de todas las razas y sexos, pero las **embarazadas** tienen una probabilidad 10 veces mayor de contraerla que otros adultos sanos. Los cambios hormonales que se producen durante el embarazo afectan al sistema inmunológico de la madre, lo que genera una mayor susceptibilidad a la listeriosis. Además, las mujeres hispanas embarazadas son sobre 24 veces más propensas a infectarse con Listeria que el resto de la población; por eso es tan importante hacerles llegar esta información preventiva.

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

La tuberculosis, la salmonelosis y la brucelosis son otras de las enfermedades que se han relacionado con el consumo de queso sin pasteurizar. Para obtener más información sobre estas enfermedades, visite el sitio web de la FDA: [www.fda.gov](http://www.fda.gov).

### Alerta para las mujeres embarazadas

#### No compre queso casero vendido de puerta en puerta

Se sabe que algunos empresarios latinos compran leche cruda y la usan para elaborar queso casero y luego venderlo de puerta en puerta o en una nevera por sus comunidades. Otros vendedores sin licencia también lo llevan en carritos. Recuerde a las mujeres que no compren ni consuman este queso. ¡Podría perjudicar a su bebé por nacer!

# 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.

## Cuatro pasos simples para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos

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.



### 2. Separar

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



### 3. Cocinar

- Cocine bien las carnes, aves, pescados y mariscos.
- Cocine y recaliente bien los alimentos hasta que alcancen una temperatura interna segura antes de consumirlos.



### 4. Enfriar

- Su refrigerador debe indicar una temperatura de 40° F (4° C) o menos. Use un termómetro para refrigeradores y controle la temperatura de forma periódica.
- Almacene los alimentos perecederos precocinados o listos para consumir en su refrigerador y cómaselos lo antes posible.

## Para obtener más información

Visite [www.fda.gov/food](http://www.fda.gov/food) (en español e inglés) o llame al **1-800-SAFEFOOD** (únicamente en inglés), lunes a viernes, 10 a.m. a 4 p.m. ET (excepto jueves de 12:30 p.m. a 1:30 p.m. y días feriados federales).

Otras fuentes en la internet:

- FDA Education Resource Library (Biblioteca de Recursos de Educación de la FDA) - [www.fda.gov/educationresourcelibrary](http://www.fda.gov/educationresourcelibrary)
- [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)
- U.S. Partnership for Food Safety Education (Sociedad de educación sobre seguridad de los alimentos) - [www.fightbac.or](http://www.fightbac.or)
- Centers for Disease Control and Prevention (Centros de Control y Prevención de Enfermedades) - [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- United States Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los EE.UU.) - [www.usda.gov](http://www.usda.gov)

# PR

## 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*. Este germen puede afectarles a usted y a su feto, a recién nacidos, y a otras personas cuyos sistemas inmunológicos puedan estar debilitados por cáncer, diabetes y otras enfermedades.

**P** ¿Cómo puedo contraer listeriosis?

**R** Consumiendo alimentos 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. También en alimentos procesados que se hayan contaminado, como los fiambres.

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

**R** Durante el embarazo, parte de su sistema inmunológico está alterado. Es por eso que las mujeres embarazadas tienen una probabilidad unas 10 veces mayor de contraer listeriosis que otros adultos sanos. Aproximadamente uno de cada siete (14%) de todos los casos se da en mujeres embarazadas; los bebés por nacer y los recién nacidos también corren un alto riesgo.

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

**R** Sí. Las mujeres latinas corren mayor riesgo de contraer listeriosis porque tienden a consumir más quesos elaborados con leche sin pasteurizar que las mujeres no latinas. Además, 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 las comunidades hispanas han sido vinculados al consumo de quesos caseros. Las mujeres hispanas embarazadas son sobre 24 veces más propensas a infectarse con *Listeria* que el resto de la población.

**P** No conozco a nadie a quien le haya pasado esto. ¿Por qué 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.

**P** ¿Cuáles son los síntomas de la listeriosis?

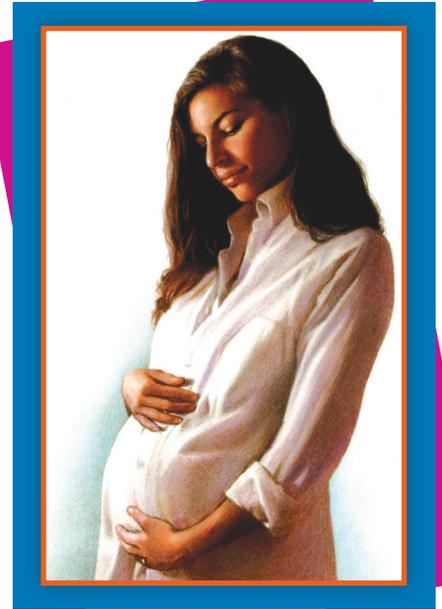
**R** Puede sentir fiebre, escalofríos, dolor muscular, náuseas, diarrea o malestar estomacal, o puede no sentirse enferma en absoluto –aun así, la infección puede afectar severamente a su bebé por nacer. La listeriosis puede provocar aborto espontáneo, muerte fetal, parto prematuro, nacimiento de un 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** Después de haber consumido queso elaborado con leche sin pasteurizar, los síntomas pueden tardar unos días o incluso semanas en aparecer. Si piensa que puede haber estado expuesta, consulte a su médico de inmediato.

**P** ¿Cómo puede tratarse la listeriosis?

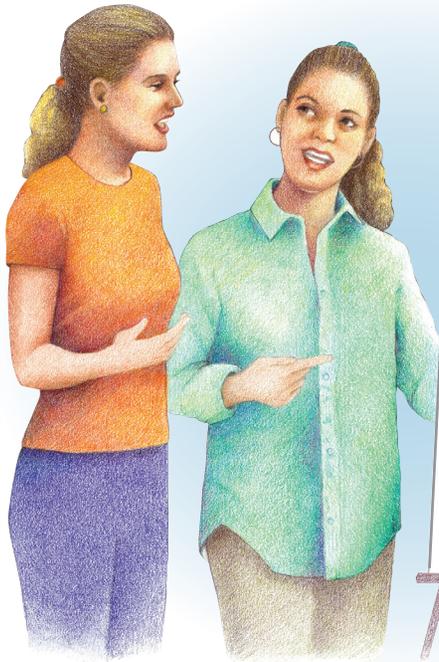
**R** Su médico puede recetarle antibióticos seguros para tomar durante el embarazo. También se pueden suministrar antibióticos a su bebé si este nace con listeriosis.



**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 ambulantes sin licencia; lo más probable es que hayan sido elaborados con leche cruda (sin pasteurizar).

¡Atención mujeres embarazadas!



**Atención mujeres embarazadas:**

No consuma estos quesos blandos estilo mexicano, a menos que se asegure de que están elaborados con leche pasteurizada:

- Asadero
- Panela
- Queso Blanco
- Queso Fresco

**¡Lea la etiqueta!**



**FDA U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION**

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.  
Administración de Medicamentos y Alimentos de EE. UU.

[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

Mantenga seguro  
a su bebé por nacer



*No consuma algunos  
quesos elaborados con  
leche sin pasteurizar*

Muchas mujeres no toman conciencia de que están poniendo en riesgo a sus bebés. Si consume quesos blandos estilo mexicano elaborados con leche sin pasteurizar mientras está embarazada, ¡podría perjudicar a su bebé!

## ¡Algunos quesos pueden perjudicar a su bebé por nacer!

Algunos quesos elaborados con leche cruda o “sin pasteurizar” pueden contener bacterias que podrían enfermar a su bebé, aun antes de nacer.

- El Queso Fresco es un **queso blando estilo mexicano** que a veces se elabora con leche sin pasteurizar. **Hay muchos tipos de quesos** que se fabrican al estilo del Queso Fresco, incluyendo Queso Fresco, Panela, Asadero y Queso Blanco.
- Estos quesos sin pasteurizar a menudo se venden de puerta en puerta o por vendedores ambulantes sin licencia, o son traídos a los Estados Unidos desde México o América Latina.

**Antes de consumir alguno de estos quesos blandos estilo mexicano**, verifique la etiqueta y asegúrese de que indique “Elaborado con leche pasteurizada”. Si no es así, **no lo coma**.



### ¿Qué significa “sin pasteurizar”?

- La leche sin pasteurizar no se calienta en una planta de procesamiento para eliminar las bacterias.
- La leche no pasteurizada (cruda) puede contener bacterias peligrosas que pueden dañar o matar a su bebé por nacer, ¡aun cuando usted no se sienta enferma!

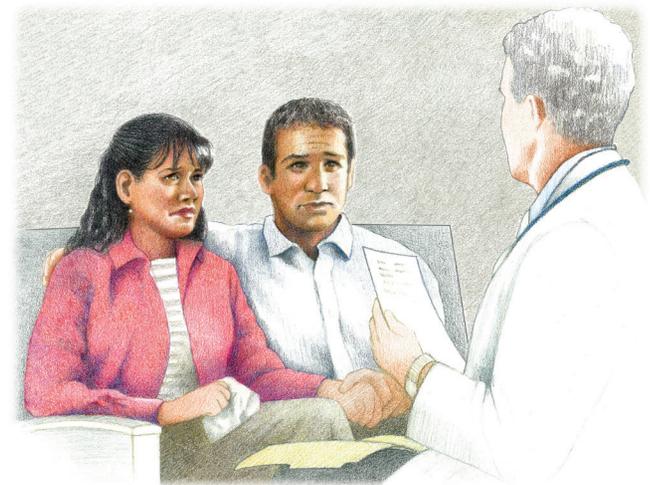
## Consumir quesos elaborados con leche sin pasteurizar puede provocar listeriosis y otras enfermedades

- La **Listeria** es una bacteria que provoca una enfermedad llamada listeriosis. Puede causar defectos de nacimiento y otros problemas graves, incluida la muerte de su bebé.
- Otras enfermedades que también se han relacionado con el consumo de queso elaborado con leche sin pasteurizar incluyen:
  - tuberculosis
  - salmonelosis
  - brucelosis
- Los síntomas de la listeriosis incluyen:
  - fiebre
  - escalofríos
  - dolores musculares
  - malestar estomacal
  - náusea
  - diarrea

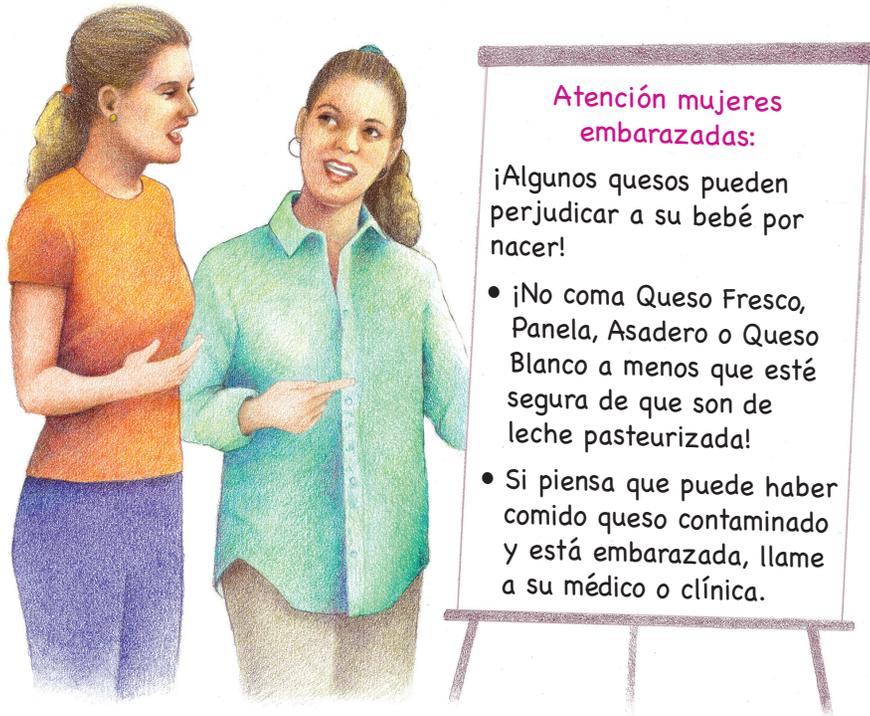
**Si está preocupada por haber consumido queso contaminado estando embarazada:**

- Llame a su médico o clínica de inmediato
- Su médico puede recetarle antibióticos seguros para tomar durante el embarazo

¡O puede que no tenga ningún síntoma!



**Rosario:** Lo sé. Pero lo que les ocurrió a Maribel y Héctor no tiene por qué repetirse si las mujeres embarazadas evitan consumir queso elaborado con leche sin pasteurizar. En el caso de Maribel, era demasiado tarde.



**Atención mujeres embarazadas:**

¡Algunos quesos pueden perjudicar a su bebé por nacer!

- ¡No coma Queso Fresco, Panela, Asadero o Queso Blanco a menos que esté segura de que son de leche pasteurizada!
- Si piensa que puede haber comido queso contaminado y está embarazada, llame a su médico o clínica.

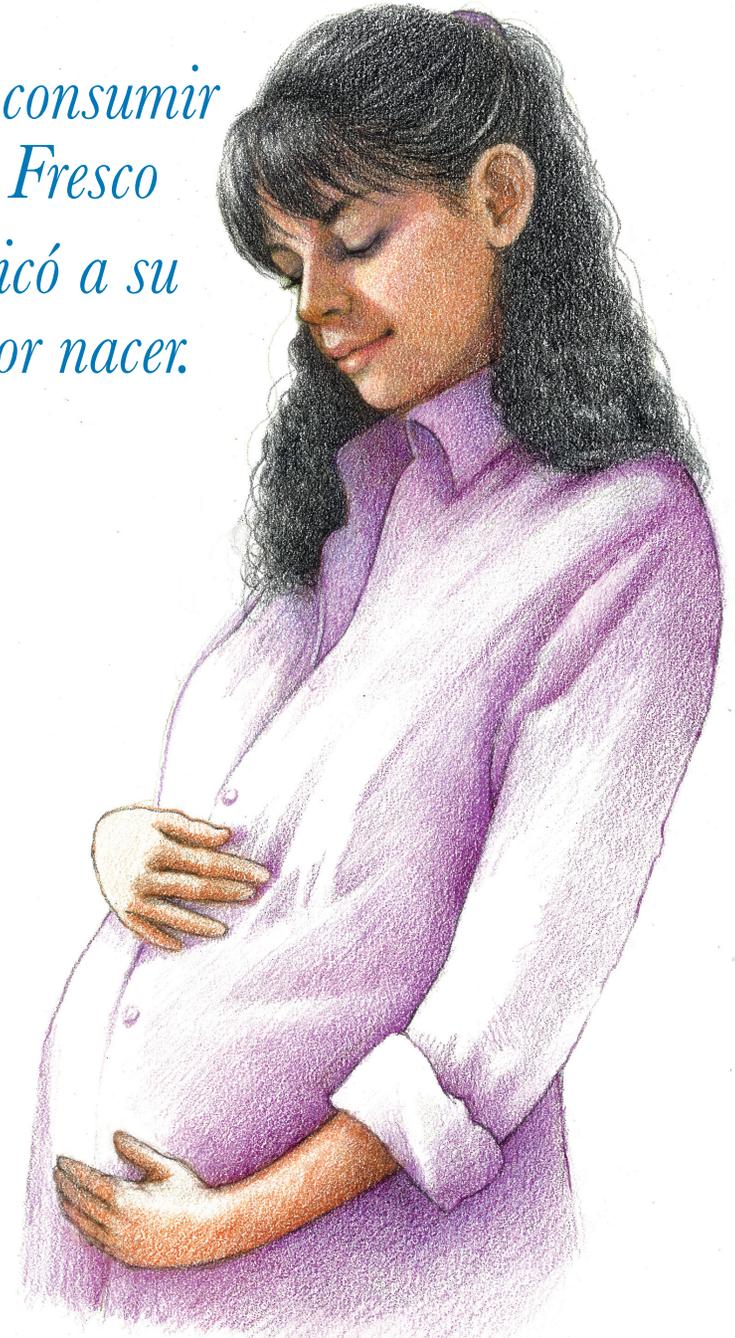
**Cristina:** La historia de Maribel me entristece mucho, pero una cosa importante que podemos hacer es contarles a los demás lo que ocurrió, en especial a amigas embarazadas y a sus familiares.

**Rosario:** Tienes razón. Héctor y Maribel también han estado regando la voz. Creen que si algo bueno puede surgir de esta terrible tragedia, es evitar que les pase a otras personas.

**Cristina:** Puedes contar conmigo para ayudar a difundirlo.

# La historia de Maribel

*Cómo consumir Queso Fresco perjudicó a su bebé por nacer.*



## Presentación



Cristina



Rosario



Héctor



Maribel

Para preguntar sobre la información incluida en esta publicación, comuníquese con:

U.S. Food and Drug Administration  
5100 Campus Drive  
College Park, MD 20740

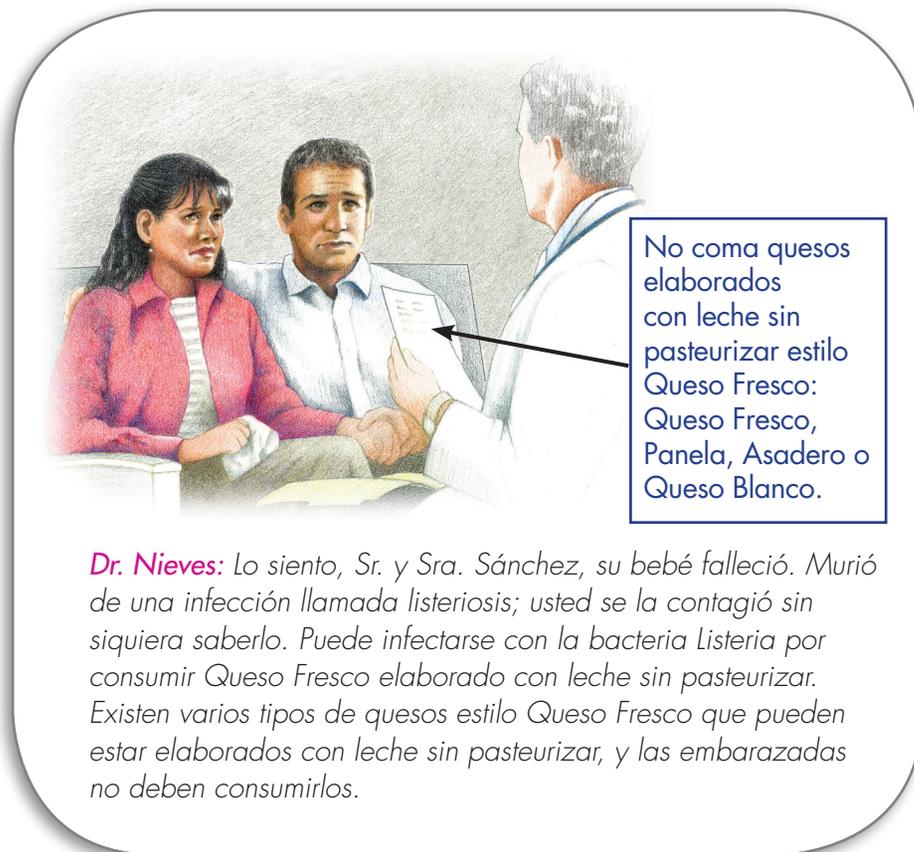


**FDA** U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.  
Administración de Medicamentos y Alimentos de EE. UU.

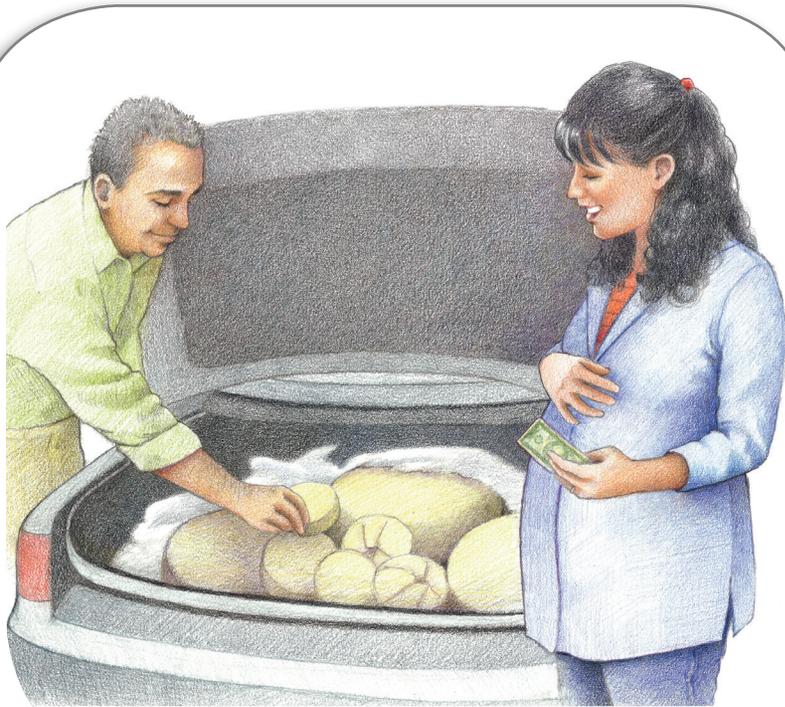
[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

septiembre de 2016



**Rosario:** Lamentablemente, como muchas mujeres latinas con antojo de Queso Fresco de su país de origen, Maribel no sabía que debía buscar la etiqueta de "pasteurizado" y, por eso, su bebé se enfermó y murió. El Dr. Nieves indicó que los síntomas de la listeriosis pueden incluir fiebre, escalofríos, dolor muscular, malestar estomacal, náuseas y diarrea. Sin embargo, el Dr. Nieves también explicó que es muy común que una mujer embarazada tenga listeriosis y ni siquiera lo sepa porque no se siente enferma. Por eso es tan importante evitar consumir quesos elaborados con leche sin pasteurizar o de fuentes desconocidas.

**Cristina:** ¡Oh, qué miedo! Pobres Maribel y Héctor.



**Maribel:** ¡Vaya, Queso Fresco igual que en México!

**Gonzalo - Vendedor:** Lo hago yo mismo, como solía hacerlo mi papá en casa. Traigo la leche cruda, directamente de una granja local. No hay ninguno como este en las tiendas de los Estados Unidos.



**Maribel:** Me muero por sentir el sabor del Queso Fresco casero como el de mi país. Me llevaré dos paquetes. ¡Gracias!

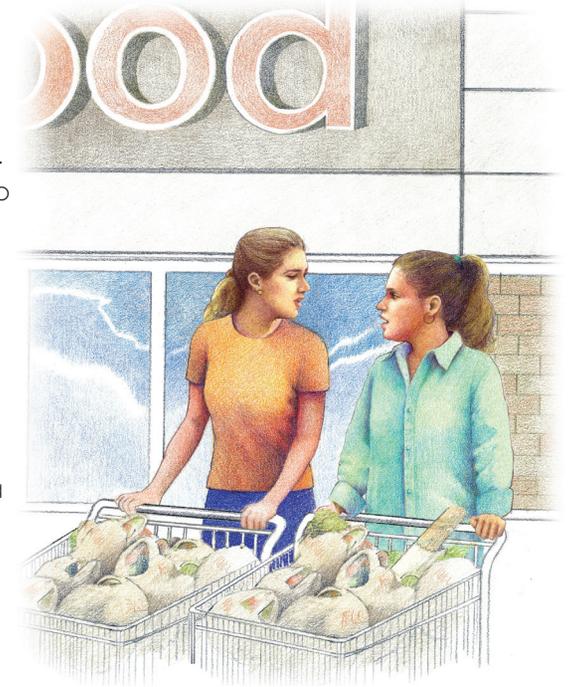


**Rosario:** Maribel no sabía que debía preguntarlo, pero el queso que compró no estaba elaborado con leche pasteurizada.

**Cristina:** ¿Qué significa "pasteurizada"?

**Rosario:** Cuando el queso está elaborado con leche pasteurizada, significa que la leche que se usó ha sido procesada para eliminar las bacterias. Ven, observa esta etiqueta: "Elaborado con leche pasteurizada".

**Rosario:** Lamentablemente, este no fue el caso del queso que compró Maribel. No había sido pasteurizado para eliminar las bacterias. Todo lo que ella quería era comer queso con el sabor de los que se hacen en México pero, en vez de eso, el Queso Fresco que le compró al vendedor ambulante estaba contaminado con una bacteria llamada *Listeria*.



**Rosario:** Durante un tiempo, Maribel estuvo bien; pero luego, comenzó a sentirse enferma...



**Maribel:** Papi, no me siento muy bien.

**Héctor:** Mi amor, no te preocupes, métete en la cama a descansar.

**Rosario:** Pero pasaron varios días y Maribel no mejoró. Su marido Héctor comenzó a preocuparse. Finalmente, una noche la convenció de ir al hospital.

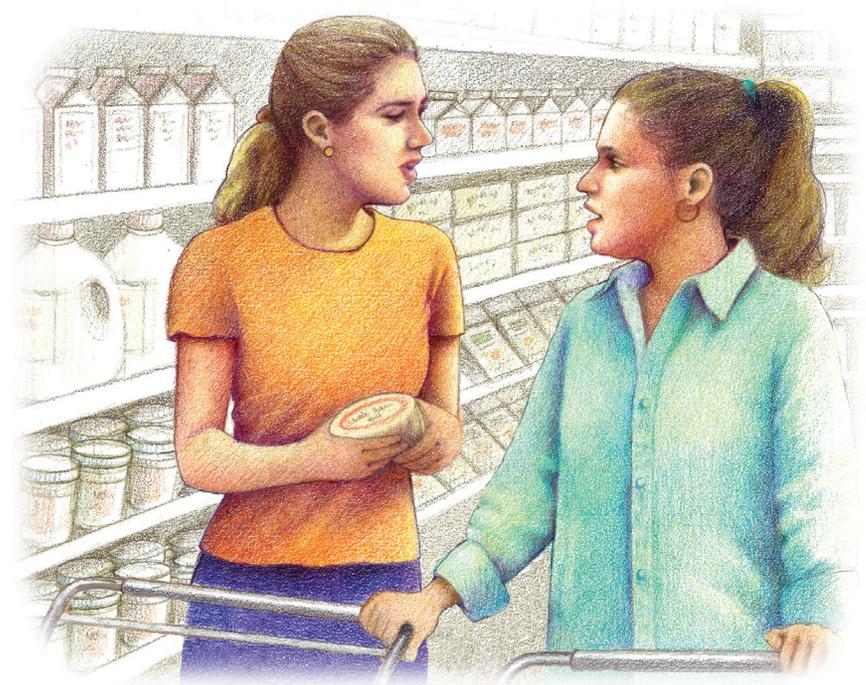
**Cristina:** ¿Qué ocurrió?

**Rosario:** Perdió al bebé. Resultó que había contraído una infección llamada listeriosis y se la contagió al bebé sin saberlo.

**Cristina:** Pobrecita. ¿Perdió a su bebé por una bacteria en el queso?

**Cristina:** ¡Mira, aquí venden Queso Fresco! Pero no sabe igual que el que solíamos comer en México. ¿Recuerdas que nuestras madres compraban la leche fresca de la granja y hacían el queso en casa?

**Rosario:** Sí, lo recuerdo. Pero no vale la pena correr el riesgo de comer Queso Fresco como solíamos hacerlo, en especial después de la tragedia que sufrió mi vecina Maribel.



**Cristina:** ¿Una tragedia? ¿Qué ocurrió?

**Rosario:** ¡Oh, es tan triste!, pensé que te habías enterado. Maribel comió Queso Fresco que le compró a un vendedor ambulante. . .

# Atención mujeres embarazadas

*¡Algunos quesos pueden perjudicar a su bebé por nacer!*

**No consuma Queso Fresco, Panela, Asadero o Queso Blanco, a menos que se asegure de que está elaborado con leche pasteurizada.**

Los quesos elaborados con leche cruda o "sin pasteurizar" pueden contener bacterias que podrían enfermar a su bebé, aun antes de nacer.

Puede ayudar a mantener seguro a su bebé evitando consumir quesos elaborados con leche sin pasteurizar. Debe conocer la siguiente información:

- El Queso Fresco es un queso blando estilo mexicano que a veces se elabora con leche sin pasteurizar. Muchos tipos de quesos pueden ser estilo Queso Fresco, incluidos el Queso Fresco, Panela, Asadero y Queso Blanco.
- Los quesos sin pasteurizar a menudo se venden de puerta en puerta, en mercados y remolques, o son traídos a los Estados Unidos desde México o Latinoamérica.
- Antes de consumir alguno de estos quesos blandos estilo mexicano, lea la etiqueta y asegúrese de que indique "Elaborado con leche pasteurizada" o "Pasteurizado". Si no es así, no consuma ese queso.
- Si piensa que puede haber consumido queso contaminado estando embarazada, llame a su médico o clínica.



## ¿Qué significa "Pasteurizado"?

- Pasteurizado significa que un alimento, como la leche, se calienta en una planta de procesamiento para eliminar las bacterias.
- La leche sin pasteurizar (cruda) no ha sido calentada en una planta de procesamiento, y puede contener bacterias peligrosas que pueden perjudicar o matar a su bebé por nacer ¡aun cuando usted no se sienta enferma!

## Consumir quesos elaborados con leche sin pasteurizar puede provocar listeriosis

- Esta peligrosa enfermedad puede causar abortos espontáneos y otros problemas graves, incluso la muerte de su bebé.

## Los quesos elaborados con leche sin pasteurizar pueden también provocar otras enfermedades

Según se conoce, incluyen:

- tuberculosis
- salmonelosis
- brucelosis

*Ayude a mantener seguro a su bebé por nacer. No consuma quesos estilo Queso Fresco elaborados con leche sin pasteurizar.*



**FDA U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION**

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.  
Administración de Medicamentos y Alimentos de EE. UU.

[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

