



## Prevenir las infecciones con listeria: *Lo que usted necesita saber*



*Las mujeres embarazadas tienen aproximadamente 10 veces más de probabilidades que la población general de contraer una infección por listeria.*

*Las mujeres embarazadas hispanas tienen incluso más probabilidades que las mujeres embarazadas no hispanas de contraer una infección por listeria. Esto se debe probablemente por comer quesos blandos tradicionales, como el “queso fresco”, y otras comidas tradicionales elaboradas con leche no pasteurizada. Las marcas de estos alimentos tradicionales elaborados con leche pasteurizada están disponibles en las tiendas físicas y en Internet.*

### El riesgo

Ciertos alimentos, incluidos los alimentos refrigerados listos para comer, la leche sin pasteurizar (cruda), y los alimentos elaborados con leche sin pasteurizar, a menudo pueden estar contaminados con *Listeria monocytogenes* (LM), la tercera causa de muerte por intoxicación alimentaria. Estas bacterias transmitidas por los alimentos pueden crecer a temperaturas de refrigerador y pueden causar una enfermedad que en la mayoría de las personas sanas es desagradable, pero no grave. Sin embargo, en las personas que están en alto riesgo, la LM puede causar una enfermedad denominada Listeriosis que puede ser grave e incluso causar la muerte. Entre las personas en alto riesgo se incluyen las mujeres embarazadas y sus bebés por nacer, los recién nacidos, adultos mayores y otras personas con sistemas inmunes debilitados, tales como las personas con VIH/SIDA, cáncer, diabetes o enfermedad renal, y los pacientes de trasplantes.

Si bien una mujer embarazada puede tener sólo una enfermedad leve similar a la gripe, o puede no sentirse enferma en absoluto, la Listeriosis puede causar un aborto espontáneo, muerte del feto, infante con bajo peso al nacer, problemas de salud de los recién nacidos, o incluso la muerte del bebé. Por eso, reducir los riesgos de la Listeria es tan importante.

### Cómo reducir sus riesgos de la Listeria: Tres pasos sencillos

Hay tres cosas muy sencillas que usted puede hacer para prevenir una enfermedad de la *Listeria*:

- 1. Enfriar a la temperatura adecuada:** Las temperaturas adecuadas disminuyen el crecimiento de la *Listeria*.  
Coloque un termómetro para refrigerador dentro del refrigerador y ajuste el control de temperatura del refrigerador, si es necesario. Coloque un segundo termómetro en el congelador.  
El refrigerador debe registrar a 40°F (4°C) o menos, y el congelador a 0°F (-18°C).
- 2. ¡Utilice los alimentos listos para comer de manera rápida!**  
Use los alimentos refrigerados listos para comer antes de la fecha de uso indicada en el envase. Mientras más tiempo estén almacenados en el refrigerador, más posibilidades hay de que crezca la *Listeria*.
- 3. Mantenga limpio el refrigerador**  
Limpie el refrigerador con regularidad.  
Limpie los derrames inmediatamente. Esto es particularmente importante, para que la *Listeria* no tenga un lugar para crecer y propagarse a otros alimentos.  
Limpie las paredes interiores y estanterías con agua caliente y un detergente para platos en líquido suave, enjuague y seque con un paño limpio o una toalla de papel.

## ¡Control de temperatura!

Utilice un termómetro para su refrigerador y, si es posible, uno para su congelador:

Coloque el termómetro en la mitad del refrigerador. Después de 5 a 8 horas, si la temperatura está por encima de 38° a 40°F (3° a 4°C), modifique el control de temperatura del refrigerador a un ajuste menor.

Verifique de nuevo después de 5 a 8 horas.

Coloque el termómetro entre paquetes de alimentos congelados en el congelador. Después de 5 a 8 horas, si la temperatura está por encima de 0° a 2°F (-18° a -17°C), modifique el control de temperatura del congelador a un ajuste menor. Verifique de nuevo después de 5 a 8 horas.



## ¿Comer o no comer?

Escoger los alimentos adecuados y prepararlos de forma segura ayuda a reducir el riesgo de enfermedad de Listeria para las personas en riesgo.

Alimentos de riesgo alto	Alimentos de riesgo bajo
Perros calientes y fiambres - <i>a menos que estén completamente recalentados</i>	Los perros calientes y fiambres se calientan a una temperatura interna de 165°F medida con un termómetro para alimentos.
Los quesos blandos, como Feta, Brie, Camembert, “quesos de pasta azul” o “queso blanco”, “queso fresco”, o Panela - <i>que están elaborados con leche sin pasteurizar.</i>	Quesos blandos con la etiqueta “Elaborado con leche pasteurizada”
Patés refrigerados o pliegos de carne	Patés refrigerados o pliegos de carne enlatados o que no necesitan refrigeración*
Mariscos ahumados refrigerados, a menos que estén en un plato cocido, como una cazuela. (Mariscos ahumados refrigerados, tales como el salmón, la trucha, pescado blanco, bacalao, atún, o caballa, identificados con frecuencia como “estilo nova”, “dorado”, “arenque ahumado”, “ahumado” o “seco”. Estos tipos de peces se encuentran en la sección de refrigeradores de las tiendas de	Mariscos ahumados enlatados o que no necesitan refrigeración*
Leche no pasteurizada o alimentos que contengan leche sin pasteurizar	Leche pasteurizada y alimentos elaborados con leche pasteurizada

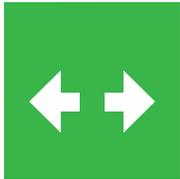
\*Los alimentos que se pueden almacenar de forma segura a temperatura ambiente, o “en el estante”, se denominan “no perecederos”.



## Siga Estos Pasos Para Alimentos Seguros:



**Limpie:** Lávese las manos antes, durante, y después de manejar alimentos. Lave los utensilios, tabla, y cualquier otra superficie que en cualquier momento toque alimentos. Lave las frutas y los vegetales—no lave las carnes, aves ni huevos frescos.



**Separe:** Utilice diferentes tablas, platos y utensilios para frutas y vegetales crudos así como para carnes, aves, pescados, mariscos, y huevos frescos. Mantenga carnes, aves, pescados, mariscos, y huevos frescos separados de otros alimentos tanto cuando los compre como cuando los coloque en el refrigerador.



**Cocine:** Solo el uso de un termómetro asegura que las carnes, aves, pescado y cazuelas estén cocidas a la temperatura interna adecuada. Por ejemplo, la temperatura interna de las carnes intactas y pescados debe ser 145°F (después de cocida, deje descansar la carne 3 minutos); la carne picada, 160°F y todas las aves a 165°F. Cocine los huevos frescos hasta que la yema esté firme.



**Enfríe:** Utilice un aparato electrodoméstico para asegurarse que su refrigerador está a o por debajo de 40°F y su congelador a o por debajo de 0°F. Entre 40°F y 140°F está la zona de peligro, es la zona donde las bacterias se multiplican rápidamente. Generalmente, mientras más bacterias más alta la probabilidad de que alguien se enferme. La mayoría de los refrigeradores solo cuentan con ajustes para frío y tibio, consecuentemente, la única forma de saber es colocando un termómetro adentro.

## Sobre la intoxicación alimentaria

### Conozca los síntomas

La ingesta de bacterias peligrosas transmitidas por los alimentos normalmente causa malestar entre 1 y 3 días después de consumir los alimentos contaminados. Sin embargo, el malestar puede también surgir en 20 minutos o hasta 6 semanas después. Aunque la mayoría de la gente se recupera de una intoxicación alimentaria en poco tiempo, algunas personas pueden desarrollar problemas de salud crónicos, severos o que incluso pongan su vida en riesgo.

La intoxicación alimentaria se confunde a veces con otras enfermedades con síntomas similares. Los síntomas de la intoxicación alimentaria pueden incluir:

- Vómitos, diarrea y dolor abdominal
- Síntomas parecidos a los de la gripe como fiebre, dolor de cabeza y dolor corporal

### Reaccione

Si cree que usted o algún miembro de su familia sufre una intoxicación alimentaria, **llame a su proveedor de servicios de salud inmediatamente**. También puede **denunciar** la posible intoxicación alimentaria ante la FDA de una de las siguientes formas:

- Contacte al Coordinador de Denuncias de los Consumidores de su área. Búsquelos aquí: <http://www.fda.gov/Safety/ReportaProblem/ConsumerComplaintCoordinators>
- Contacte a MedWatch, el Programa de Información de Seguridad y Denuncia de Eventos Adversos de la FDA: **Por teléfono: 1-800-FDA-1088**  
**En línea:** Presente una denuncia voluntaria en <http://www.fda.gov/medwatch>

