

PREVENCIÓN DE LA LISTERIOSIS

¿Qué es la "listeriosis"?

Es una enfermedad ocasionada por el consumo de alimentos contaminados con una bacteria que se encuentra tanto en el agua como en el suelo, denominada *Listeria monocytogenes*. Este microorganismo crece aún a temperaturas de refrigeración, pero es eliminado por calentamiento durante la cocción

¿Qué alimentos la transmiten?

Existen animales que, aun sin presentar síntomas, son "portadores" de la bacteria en sus intestinos, pudiendo resultar contaminados los productos cárnicos y lácteos que de ellos se obtengan. Los alimentos que más frecuentemente se han visto involucrados en los brotes de enfermedad son:

- Fiambres y embutidos a base de carnes y aves.
- Lácteos elaborados con leche sin pasteurizar.
- Vegetales crudos.
- Pescados crudos y ahumados

¿Cómo se previene la enfermedad?

Se recomienda:

Higiene

- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos, como mínimo.
- Lavar cuidadosamente utensilios de cocina y superficies en contacto con alimentos crudos (por ejemplo: mesadas, tablas de picar, cuchillas, etc.).
- Lavar los vegetales crudos antes de consumirlos.

Conservación

- Mantener la higiene de la heladera.

Separación de alimentos

- Evitar la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos o listos para consumir, mantenerlos separados durante la compra, preparación y conservación en heladera o freezer.

Cocción

- Cocinar completamente los alimentos aunque estos no vayan a consumirse en el momento, en especial los embutidos como las salchichas, chorizos, morcillas, etc.
- Refrigerar los alimentos preparados que no se consuman inmediatamente.
- En caso de recalentar alimentos ya cocidos, hacerlo a temperaturas de cocción.

Evitar el consumo de:

- Productos lácteos elaborados con leche sin pasteurizar.
- Salchichas sin cocción previa.

¿Cuáles son los síntomas?

La sintomatología de la enfermedad es variable, desde escalofríos, fatiga, náuseas, vómitos, fiebre, dolor de cabeza, diarrea y dolor de estómago, hasta una forma más severa manifestada por meningitis, septicemia y abortos en mujeres embarazadas. El período de incubación varía entre 12 horas y 2 meses.

¿Quiénes presentan mayor riesgo de padecer la enfermedad?

No todas las personas que ingieren alimentos contaminados con esta bacteria contraen la enfermedad. Ello depende de la susceptibilidad y del estado de salud de cada individuo. Resultan con mayor riesgo de padecerla las mujeres embarazadas, los recién nacidos, los ancianos y los individuos inmunológicamente deprimidos (por ejemplo: enfermos con SIDA, cáncer, pacientes tratados con drogas inmunosupresoras, etc.). Además, la mujer embarazada puede transmitir la enfermedad a su bebé a través de la placenta, con la posibilidad de ocasionar un parto prematuro, aborto o alguna alteración en el recién nacido.

Si presenta síntomas, consulte con su médico.