

Las Mujeres Embarazadas y la Inocuidad Alimentaria

La Listeriosis y el Embarazo: ¿Cuál es su riesgo?

(NAPS)—Cuando se “come por dos” se debe prestar mucha atención a la inocuidad de los alimentos que se consumen y a la nutrición. Los alimentos pueden contener bacterias dañinas que pueden causar enfermedades graves.

Un tipo de bacteria que se encuentra en el medio ambiente, la *Listeria monocitógenes*, puede ocasionar una enfermedad transmitida por los alimentos llamada listeriosis. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, siglas en inglés) estiman que cada año cerca de 2,500 personas se enferman de listeriosis y que 1 de cada 5 fallece a consecuencia de la enfermedad. Las mujeres embarazadas son 20 veces más susceptibles de contraer listeriosis que otros adultos en buen estado de salud.

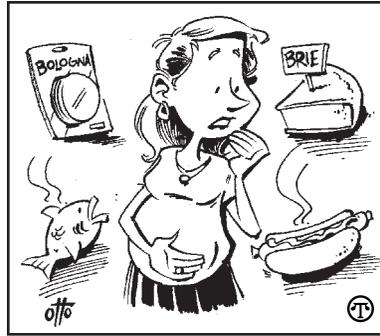
En este artículo, el Servicio de Seguridad e Inspección de los Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, siglas en inglés) ofrece respuestas a algunas preguntas sobre la listeriosis y el embarazo:

P: Por qué la listeriosis es peligrosa para mí y mi bebé?

R: Los cambios hormonales que ocurren durante el embarazo influyen en el sistema inmunológico de la madre y aumentan la susceptibilidad de ésta a la listeriosis. Aunque la madre no presente síntomas de la enfermedad, ésta puede ser transmitida a través de la placenta y afectar al feto, lo cual puede provocar un parto prematuro, aborto, parto de feto muerto o problemas graves de salud para el recién nacido.

P: ¿Cuáles son los síntomas?

R: Es posible que los síntomas comiencen a los pocos días o que tarden varias semanas, además pueden ser leves e incluso la mujer embarazada puede ignorar que ha contraído la enfermedad. En las mujeres embarazadas, la listeriosis puede presentarse con síntomas parecidos a la influenza o gripe, con inicio súbito de fiebre, escalofríos, dolores musculares y algunas veces diarrea o malestar estomacal. Si la infección se propaga hasta afectar el sistema nervioso central, pueden ocurrir síntomas tales como dolor de cabeza, rigidez de nuca, confusión, pérdida de equilibrio o convulsiones. Si usted experimenta estos síntomas, consulte sin demora a su médico. Una prueba de sangre permitirá determinar si usted tiene listeriosis.



Ser consciente de la seguridad en los alimentos puede ayudar a protegerla a usted y a su bebé de la listeriosis.

P: ¿Cómo puedo prevenir la listeriosis?

R: No coma “hotdogs”, fiambres, embutidos u otras carnes de la fiambrería, salvo que los caliente hasta que emitan vapor. No coma quesos blandos tales como feta, Brie, Camembert, quesos con vetas azules o al estilo mexicano, o patés y pastas a base de carne, listas para untar, que hayan estado refrigerados. No coma pescados ni mariscos ahumados refrigerados, como salmón, trucha, esturión, bacalao, atún y caballa, excepto si son ingredientes de un plato cocido. No beba leche cruda sin pasteurizar, ni coma alimentos que contengan leche sin pasteurizar.

Utilice los alimentos precocidos y listos para el consumo a la mayor brevedad posible. Limpie su refrigerador regularmente y asegúrese de que mantiene una temperatura de 40 °F o menor. Cuando prepare las comidas, lávese las manos y lave las superficies donde prepara los alimentos a menudo; no permita la contaminación de los alimentos cocidos por los crudos; cueza los alimentos a las temperaturas adecuadas y refrigérelos o congélelos de inmediato.

Para obtener una copia del artículo “La Listeriosis y el Embarazo: ¿Cuál es su riesgo?” envíe por correo electrónico su nombre y dirección a fsis.outreach@usda.gov.

Para mayor información sobre inocuidad alimentaria, llame a la Línea de Información Sobre Carnes y Aves del USDA al teléfono 1-800-535-4555; si tiene problemas de audición llame al número 1-800-256-7072 (TTY); correo electrónico a <http://www.fsis.usda.gov>.