

Cómo prevenir la listeriosis

Lo que usted necesita saber

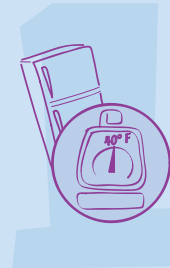
Quizás escuchó o leyó algo acerca de la *listeria* en los medios de comunicación. Estas bacterias transmitidas por los alimentos pueden crecer a temperaturas de refrigeración y provocan la listeriosis, una enfermedad que puede ser particularmente nociva para los grupos *en riesgo*. Estos grupos incluyen mujeres embarazadas y sus bebés no nacidos, recién nacidos, adultos mayores y otras personas con sistemas inmunitarios debilitados (como personas con VIH/SIDA, cáncer, diabetes, enfermedad renal y pacientes trasplantados).

Pero hay una buena noticia: existen algunas formas simples para que los consumidores reduzcan el riesgo de listeriosis. Todo está incluido en este útil cuadernillo, *Manipulación especial para alimentos refrigerados listos para consumir*. ¡Y es sencillo!

3 pasos sencillos

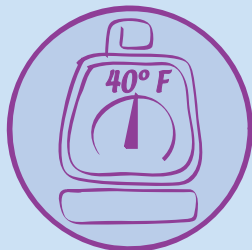
La Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) de los EE.UU, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA) recomiendan que los consumidores sigan estos tres pasos sencillos para ayudar a prevenir la listeriosis:

- 1. Mantenga el refrigerador a una temperatura de 40 °F (4 °C) o menos.**
- 2. Utilice los alimentos refrigerados listos para consumir lo antes posible.**
- 3. Limpie el refrigerador con regularidad.**



Todo gira alrededor del refrigerador

Es importante mantener el refrigerador a una temperatura de 40 °F o menos porque, a diferencia de la mayoría de las bacterias transmitidas por los alimentos, la *listeria* crece en el refrigerador, y crece *más rápido* a temperaturas de refrigeración *superiores* a 40 °F. Y cuanto más tiempo permanezcan en el refrigerador los alimentos refrigerados listos para consumir, más tiempo tiene la *listeria* para crecer. Por último, la *listeria* puede propagarse de un alimento a otro a través de los derrames que se producen en el refrigerador. ¡Es por eso que también es importante mantener el refrigerador limpio!



Quiénes están en riesgo

Las personas con sistemas inmunitarios debilitados no pueden combatir las enfermedades en forma efectiva, por lo que la listeriosis puede ser particularmente grave para las personas *en riesgo*. Si usted está *en riesgo* o si está preparando comida para alguien que está en riesgo, siga leyendo para obtener información específica que debe conocer. . .

Contenido . . .

Cómo reducir su riesgo de listeriosis: 3 pasos sencillos	4
Termómetros para refrigerador: ¡Un elemento fundamental para la seguridad alimentaria!	5
Preguntas frecuentes	6-7
Grupos en riesgo: Por qué algunas personas enfrentan riesgos especiales	8
¿Comer o no comer?	9
Seguridad alimentaria en 4 pasos: ¡Un recordatorio para mantener la seguridad de los alimentos!	10-11
Recursos	12

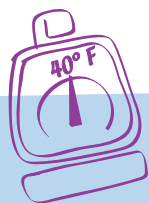
Cómo reducir el riesgo de listeriosis

3 pasos sencillos

A continuación, incluimos tres pasos muy específicos que pueden ayudar a prevenir la listeriosis.

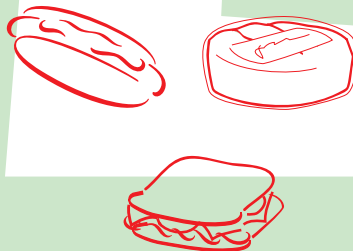
Enfriar... a la temperatura adecuada

- Su refrigerador debe estar a una temperatura de 40 °F (4 °C) o menos y el congelador debe estar a una temperatura de 0 °F (-18 °C).
- Coloque un termómetro para refrigerador en el refrigerador y tome la temperatura en forma periódica. Ajuste el control de temperatura del refrigerador, si es necesario. Coloque otro termómetro en el congelador.



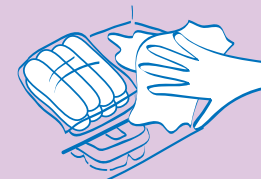
Usar... los alimentos listos para consumir, ¡LO ANTES POSIBLE!

- Utilice los alimentos refrigerados listos para consumir *lo antes posible*. Cuanto más tiempo estén en el refrigerador, más oportunidades tendrá la *listeria* para crecer.



Limpiar... el refrigerador

- Limpie su refrigerador con regularidad.
- Limpie inmediatamente cualquier derrame. Esto es especialmente importante, para que la *listeria* no tenga un lugar donde crecer y propagarse a otros alimentos.
- Limpie las paredes interiores y los estantes con agua caliente y detergente para platos suave líquido, enjuáguelos y luego séquelos con un paño limpio o una toalla de papel.



¡Últimas novedades!

Nuevos estudios indican que la *listeria* puede crecer con el tiempo a temperaturas de refrigeración *superiores a 40 °F (4 °C)*. Cuanto más tiempo permanezcan en el refrigerador los alimentos refrigerados listos para consumir, más oportunidades tiene la *listeria* de crecer.

A través de la manipulación de los alimentos y los derrames, la *listeria* presente en los alimentos refrigerados puede propagarse a otros alimentos no contaminados. La buena noticia es que: limpiar el refrigerador suele prevenir la propagación de la *listeria*.

Termómetros para refrigerador

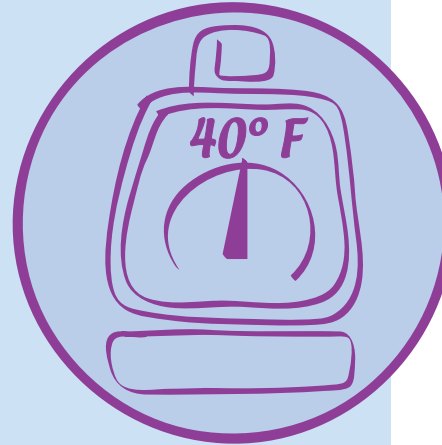
¡Un elemento fundamental para la seguridad alimentaria!

Para reducir el riesgo de listeriosis, es importante usar un termómetro para electrodomésticos específico para uso en un refrigerador o congelador.

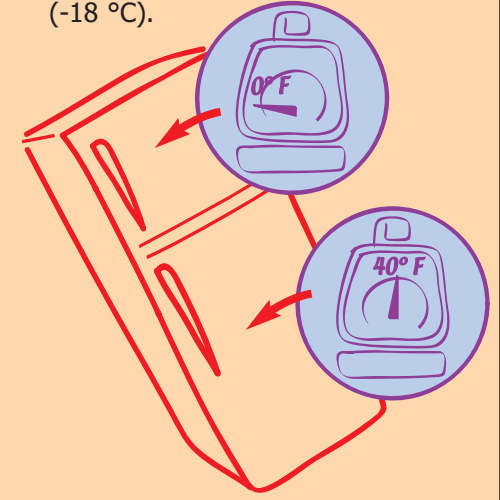
Para su seguridad, es importante verificar la temperatura de los refrigeradores y los congeladores. Los refrigeradores deben permanecer a una temperatura que no supere los 40 °F (4 °C). Los alimentos congelados conservan la máxima calidad durante el mayor tiempo posible cuando el congelador permanece a una temperatura de 0 °F (-18 °C). Se puede tener un termómetro para electrodomésticos en el refrigerador y el congelador para controlar la temperatura.

¡Verifique la temperatura!

- **Para medir la temperatura del refrigerador:** Coloque el termómetro en el medio del refrigerador. Deje pasar entre 5 y 8 horas. Si la temperatura es superior a 38 a 40 °F (3 a 4 °C), ajuste el control de temperatura del refrigerador a un nivel más bajo. Verifique nuevamente después de transcurridas entre 5 y 8 horas.
- **Para medir la temperatura del congelador:** Coloque el termómetro entre los envases de alimentos congelados. Deje pasar entre 5 y 8 horas. Si la temperatura es superior a 0 a 2 °F (-18 a 17 °C), ajuste el control de temperatura del congelador a un nivel de temperatura más bajo. Verifique nuevamente después de transcurridas entre 5 y 8 horas.



! ¡Dos es mejor que uno!
De ser posible, compre dos termómetros para electrodomésticos: uno para el refrigerador y otro para el congelador. El refrigerador debe estar a una temperatura de 40 °F (4 °C) o menos. El congelador debe estar a una temperatura de 0 °F (-18 °C).



Preguntas frecuentes

“¿Qué es la *listeria monocytogenes*?”

Es una bacteria nociva que provoca una enfermedad transmitida por los alimentos llamada listeriosis. Se encuentra en el medio ambiente: el suelo, el agua, los vegetales en descomposición y el tracto intestinal de los animales. *La listeria* puede crecer a temperaturas de refrigeración, a diferencia de la mayoría de las bacterias transmitidas por los alimentos. Si el alimento es procesado, envasado o manipulado en condiciones antihigiénicas, puede contaminarse con *listeria*. Esto es de particular importancia dado que la mayoría de los alimentos refrigerados listos para consumir no son recalentados de comerlos, un paso que mataría a la *listeria* si estuviera presente en el alimento.

Se deben seguir buenas prácticas de fabricación y manipulación durante el procesamiento de los alimentos y en los lugares de venta al público, a fin de prevenir contaminación. Es por ello que existen organismos de gobierno que supervisan los alimentos e inspeccionan las plantas de procesamiento, los almacenes y los restaurantes en forma regular para garantizar que el suministro de alimentos sea seguro.



Un bicho rebelde

La listeria puede crecer a temperaturas de refrigeración, a diferencia de la mayoría de las bacterias transmitidas por los alimentos. Por lo tanto, la temperatura a la que almacena sus alimentos es importante: controle su refrigerador para asegurarse de que esté a una temperatura de 40 °F o menos.

“¿Cuáles son los síntomas de la listeriosis?”

Es posible que los síntomas tarden algunos días o incluso semanas en aparecer, y pueden incluir fiebre, escalofríos, dolores musculares, náuseas, y diarrea o malestar estomacal. Si la infección se propaga al sistema nervioso, pueden producirse síntomas tales como dolor de cabeza, cuello rígido, confusión, pérdida del equilibrio o convulsiones.

En algunas ocasiones, los adultos y niños sanos pueden infectarse con *listeria*, pero rara vez se enferman gravemente. Sin embargo, la listeriosis puede ser particularmente nociva para personas que pertenecen a grupos en riesgo: mujeres embarazadas y su bebé no nacidos, recién nacidos, adultos mayores y otras personas con sistemas inmunitarios debilitados. Estas personas enfrentan el riesgo de sufrir problemas de salud graves, incluso la muerte.

Durante el embarazo, una madre infectada puede experimentar sólo una enfermedad leve similar a un estado gripal, o puede no sentir ningún malestar, pero aún así la infección puede afectar severamente al bebé no nacido. Es por ello que prevenir la listeriosis es extremadamente importante. La listeriosis puede provocar abortos espontáneos, partos prematuros, nacimientos de bebés con bajo peso y una amplia variedad de problemas de salud a recién nacidos, o incluso la muerte de bebés (ver las páginas 8 y 9).

Sin embargo, existen algunas formas sencillas de reducir el riesgo de listeriosis (ver las páginas 4 y 5).

“¿Qué debo hacer si experimento algún síntoma?”

Consulte a su proveedor de atención de la salud de inmediato. Si se enferma después de comer fuera de su hogar, como en un restaurante o una tienda de comidas preparadas, también debe llamar a su departamento de salud local para que pueda investigar si existe una enfermedad grave transmitida por los alimentos en el área.



“¿Cuál es el tratamiento general para la listeriosis?”

Un proveedor de atención de la salud puede realizar un análisis de sangre para detectar la presencia de listeriosis. Un proveedor de atención de la salud puede recetar antibióticos para curar la infección.

Durante el embarazo, un proveedor de atención de la salud puede recetar antibióticos seguros para un bebé no nacido a fin de curar la infección de la mamá. En la mayoría de los casos, los antibióticos también previenen la infección del bebé no nacido o recién nacido. Los antibióticos también se pueden suministrar a bebés que nacen con listeriosis.

“¿Qué debo hacer si tengo o he comido alimentos que han sido retirados del mercado debido a que transmiten *listeria*?”

No consuma ningún alimento que haya sido retirado del mercado y de los estantes de los almacenes. Devuelva siempre los alimentos retirados del mercado al lugar donde los compró. Para conocer la última lista de productos retirados del mercado, visite: www.recalls.gov.

Existe un riesgo muy pequeño de que una persona desarrolle una infección por *listeria* después de consumir un producto contaminado. Si ha comido un producto contaminado y está embarazada, comuníquese con su proveedor de atención de la salud. O bien, si ha comido un producto contaminado y no tiene ningún síntoma, no se le recomienda realizar ninguna prueba ni tratamiento, incluso si pertenece a un grupo de alto riesgo. No obstante, si pertenece a un grupo de alto riesgo, ha ingerido un producto contaminado y dentro de los dos meses siguientes experimenta fiebre o signos de enfermedad grave, debe consultar a un proveedor de atención de la salud de inmediato.



Dato

Las mujeres embarazadas tienen una probabilidad aproximadamente 20 veces mayor de contraer listeriosis que otros adultos sanos. Se estima que 1/3 de todos los casos de *listeria* se presentan en mujeres embarazadas. Los adultos mayores tienen el más alto riesgo de muerte, junto con los bebés no nacidos.

Grupos en riesgo

Por qué algunas personas enfrentan riesgos especiales

Algunas personas tienen más probabilidades que otras de sufrir enfermedades a causa de las bacterias nocivas transmitidas por los alimentos. Y una vez que se enferman, enfrentan el riesgo de sufrir problemas de salud graves, incluso la muerte. Es especialmente probable que esto ocurra en adultos mayores y personas con problemas médicos importantes.

En esencia, las personas con sistemas inmunitarios debilitados no pueden combatir efectivamente la enfermedad. ¡Es por ello que prevenir la listeriosis es tan importante!

A continuación, se incluye un cuadro de quiénes están en riesgo y por qué:

¿Quiénes están en riesgo?	¿Por qué?
Mujeres embarazadas	<ul style="list-style-type: none">• Durante el embarazo, el sistema inmunitario está debilitado, lo que hace que al cuerpo de la mamá le sea más difícil combatir las bacterias nocivas transmitidas por los alimentos. Los cambios hormonales durante el embarazo tienen un efecto sobre el sistema inmunitario de la mamá, lo que provoca un aumento en la susceptibilidad a la listeriosis de la madre. Ver <i>La listeriosis y las mujeres embarazadas hispanas</i> en la página 9.
Bebés no nacidos y recién nacidos	<ul style="list-style-type: none">• Las bacterias nocivas transmitidas por los alimentos pueden atravesar la placenta e infectar al feto en desarrollo.• Los bebés no nacidos y los recién nacidos no tienen un sistema inmunitario totalmente desarrollado para combatir bacterias nocivas transmitidas por los alimentos.
Adultos mayores	<ul style="list-style-type: none">• Sistemas inmunitarios debilitados como los de gente mayor, que hacen que al cuerpo le sea más difícil combatir la enfermedad. Los adultos mayores a menudo tienen afecciones de la salud crónicas, lo que provoca que sean más susceptibles a la enfermedad transmitida por los alimentos. Asimismo, una mala nutrición y una mala circulación sanguínea pueden dar como resultado un sistema inmunitario debilitado.• El ácido estomacal también disminuye a medida que las personas envejecen, y dicho ácido desempeña un papel importante en la reducción de la cantidad de bacterias presentes en el tracto intestinal y del riesgo de sufrir enfermedades.
Otras personas con sistemas inmunitarios debilitados (pacientes trasplantados y personas con VIH/SIDA, cáncer, diabetes, enfermedad renal, etc.)	<ul style="list-style-type: none">• Los sistemas inmunitarios de pacientes trasplantados y personas con determinadas enfermedades, como VIH/SIDA, cáncer, diabetes y enfermedad renal, suelen estar debilitados. Por lo tanto, sus cuerpos no pueden combatir las bacterias nocivas en forma efectiva.

¿Comer o no comer?

Las prácticas de preparación y selección de los alimentos cuidadosas ayudarán a reducir el riesgo de desarrollar listeriosis. A continuación, se incluyen consejos adicionales para preparar o servir alimentos a consumidores que pertenezcan a grupos en riesgo.

No coma:

- Salchichas ni fiambres, *a menos que estén recalentados hasta estar bien calientes.*
- Quesos blandos, como Feta, Brie y Camembert, quesos con venas azules, queso blanco, queso fresco o Panela, *a menos que estén elaborados con leche pasteurizada.*
- Patés o pastas de carne para untar refrigerados.
- Pescado ahumado refrigerado, *a menos que esté cocido*, como por ejemplo, en un guiso. (El pescado ahumado refrigerado, como por ejemplo, el salmón, la trucha, el pescado blanco, el bacalao, el atún o la caballa, generalmente tienen la etiqueta "nova-style" (estilo Nueva Escocia), "lox", "kippered", "smoked" (ahumado) o "jerky" (salado). Estos pescados se encuentran en la sección de alimentos refrigerados o se venden en fiambrerías o almacenes y delicatessens).
- Alimentos que contienen leche sin pasteurizar.

No beba:

- Leche sin pasteurizar

Puede comer:

- Salchichas y fiambres recalentados por completo y humeantes.
- Quesos blandos, siempre y cuando la etiqueta indique que están elaborados con leche pasteurizada.
- Patés o pastas de carne para untar enlatados o con estabilidad en almacenamiento.
- Pescado ahumado enlatado o con estabilidad en almacenamiento.
- Alimentos que contienen leche pasteurizada.

Puede beber:

- Leche pasteurizada

! La listeriosis y las mujeres embarazadas hispanas

Los estudios demuestran que las mujeres embarazadas hispanas pueden tener una mayor incidencia de listeriosis que las mujeres embarazadas no hispanas. Es muy probable que esto sea así, ya que es posible que estas mujeres elaboren y coman queso blando casero y otros alimentos tradicionales elaborados con leche sin pasteurizar. El "queso fresco", un queso casero tradicional preparado con leche sin pasteurizar, muy consumido por los hispanos, ha provocado abortos espontáneos, la muerte de recién nacidos y partos prematuros a causa de la *listeria*.



Para prevenir el riesgo de listeriosis, las mujeres embarazadas hispanas no deben comer quesos blandos caseros ni otros alimentos tradicionales elaborados con leche sin pasteurizar. Al igual que todas las demás mujeres embarazadas y las personas que pertenecen a grupos en riesgo, deben seguir las precauciones de seguridad alimentaria mencionadas a la izquierda. Puede comprar "queso fresco" y "queso blanco" fabricados comercialmente, que están elaborados con leche pasteurizada. Controle la etiqueta para asegurarse de que estén elaborados con leche pasteurizada.

Seguridad alimentaria en 4 pasos

¡Un recordatorio para mantener la seguridad de los alimentos!

A fin de reducir el riesgo de listeriosis y otras enfermedades transmitidas por los alimentos, todos debemos seguir estos 4 pasos simples.

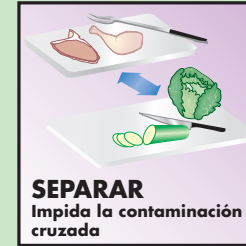
Los consejos que aparecen en negrita son especialmente importantes para la prevención de la listeriosis.



Paso 1 – LIMPIAR

(Lávese las manos a menudo y lave las superficies de su cocina)

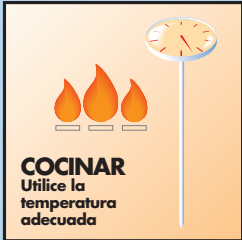
- **Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de manipular alimentos**, y después de ir al baño, cambiar pañales o tocar mascotas.
- Lave las tablas, los platos, los utensilios y las superficies de trabajo con agua caliente y jabón después de que hayan estado en contacto con huevos y con carne roja, de pollo o pescado cruda.
- Enjuague los productos frescos crudos en agua. No use jabón ni detergentes. Si es necesario, use un cepillo pequeño para productos frescos para quitar la suciedad superficial.
- **Limpie inmediatamente los derrames que se produzcan en el refrigerador y limpie el refrigerador con regularidad.**



Paso 2 – SEPARAR

(Impida la contaminación cruzada)

- La carne roja, de pollo y pescado cruda puede contener bacterias nocivas. Por lo tanto, mantenga estos alimentos separados de otros alimentos en su carrito del almacén y en su refrigerador.
- Si es posible, use una tabla para cortar la carne roja, de pollo y pescado cruda, y otra para los productos frescos.
- Lave las tablas, los platos y los utensilios con agua caliente y jabón después de que hayan estado en contacto con huevos y con carne roja, de pollo o pescado cruda.
- Use platos separados para los alimentos cocidos o los alimentos listos para consumir, y otros platos para los alimentos crudos.



Paso 3 – COCINAR

(Utilice la temperatura adecuada)

- Calentar los alimentos a la temperatura correcta mata las bacterias nocivas. Por lo tanto, debe cocinar bien la carne roja, la carne de pollo y el pescado. Use un termómetro para alimentos limpio para controlar que tengan una temperatura apropiada.
- **Las personas que pertenezcan a grupos en riesgo no deben comer salchichas ni fiambres, a menos que estén recalentados hasta estar calientes. Tampoco deben comer pescado ahumado refrigerado, a menos que esté cocido, como por ejemplo, en un guiso.**
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Si usa recetas en las que los huevos queden crudos o parcialmente cocidos, use huevos pasteurizados y cocine hasta alcanzar una temperatura de 160 °F (71 °C).
- El pescado debe estar opaco y debe desmenuzarse fácilmente con un tenedor.
- Recaliente la comida que haya quedado a 165 °F (74 °C). Caliente las salsas a base de carne, otras salsas y las sopas hasta que alcancen el punto de ebullición al recalentarlas.



Paso 4 – ENFRIAR

(Refrigere rápidamente)

- **Su refrigerador debe estar a una temperatura de 40 °F (4 °C) o menos y el congelador debe estar a una temperatura de 0 °F (-18 °C). Coloque un termómetro para refrigerador en el refrigerador y tome la temperatura en forma periódica. Coloque otro termómetro en el congelador.**
- **Almacene los alimentos perecederos precocidos o listos para consumir en el refrigerador a una temperatura de 40 °F (4 °C) o menos, y cómalos lo antes posible. No los conserve demasiado tiempo en el refrigerador.**
- Refrigere o congele los alimentos perecederos, los alimentos preparados y la comida que haya quedado dentro de las dos horas posteriores a haberlos comido o preparado, o después de una hora a temperaturas superiores a los 90 °F.

Recursos

Para obtener más información acerca de la listeriosis, visite:

- www.cfsan.fda.gov/~dms/adlister.html
Consejos importantes para manipular en forma segura los alimentos congelados listos para consumir y evitar la listeriosis.
- www.cdc.gov/ncidod/dbmd/diseaseinfo/listeriosis_g.htm
Preguntas frecuentes y respuestas sobre la listeriosis. Disponible en línea en inglés y en español.
- www.cdc.gov/ncidod/dbmd/diseaseinfo/listeriosis_a.htm
Enlaces útiles a artículos e información importante sobre la listeriosis.
- www.fsis.usda.gov
Últimas novedades acerca de la *listeria*, hojas de datos, información para el consumidor, recursos, procedimientos y asesoramiento acerca de las enfermedades transmitidas por los alimentos, proporcionados por el Servicio de Seguridad e Inspección Alimentaria (Food Safety and Inspection Service, FSIS). Incluye la sección "Pregúntele a Karen" (Ask Karen), la representante virtual del FSIS, quien responde preguntas sobre seguridad alimentaria las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Puede obtener más información acerca de la seguridad alimentaria en:

- **Línea de información sobre alimentos de la FDA:** 1-888-SAFE FOOD, www.cfsan.fda.gov, o envíe un correo electrónico a: OCO@cfsan.fda.gov. (Comuníquese con nosotros si tiene alguna pregunta sobre productos lácteos y huevos con cáscara, productos frescos, pescado y alimentos procesados no elaborados con carne roja ni de pollo).
- **Sitio web de seguridad alimentaria para futuras mamás de la FDA:** www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html
- **Línea directa sobre carne roja y de pollo del Departamento de Agricultura de los EE.UU.:** 1-888-MPHotline. El número TTY para personas con problemas auditivos es: 1-800-256-7072. O visite www.fsis.usda.gov. (Comuníquese con nosotros si tiene preguntas sobre productos con carne roja, carne de pollo y huevos).
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades / Línea de enfermedades transmitidas por los alimentos** (información grabada disponible las 24 horas del día): 1-888-232-4636 o www.cdc.gov/foodsafety.
- **Sociedad para la Educación en Seguridad Alimentaria de los EE.UU (U.S. Partnership for Food Safety Education):** www.fightbac.org
- **Puerta a la Información de Seguridad Alimentaria del Gobierno:** www.foodsafety.gov