

Listeriosis

[¿Qué es la listeriosis?](#) [1]

La listeriosis es una infección causada por la bacteria *Listeria monocytogenes*.

La listeria se encuentra en animales, así como en el agua o los suelos. Asimismo, puede encontrarse en una variedad de alimentos crudos, en alimentos procesados y hechos con leche no pasteurizada.

Las verduras, las carnes y otros alimentos pueden resultar infectados si entran en contacto con superficies contaminadas por listeria.

La leche cruda o los productos hechos de ella pueden portar estas bacterias. También alimentos procesados o poco cocinados

[¿Cómo se contagia?](#) [2]

La listeriosis se contagia por la ingesta de alimentos contaminados por la bacteria 'listeria monocytogenes'. Esta infección no se transmite de una persona a otra.

Si la infección ocurre durante el embarazo, la bacteria puede propagarse al bebé por medio de la placenta.

Afecta principalmente a mujeres embarazadas, recién nacidos, adultos mayores y personas con el sistema inmunitario debilitado. Es poco común que personas en otros grupos enfermen con una infección por listeria.

[¿Qué problemas de salud puede generar?](#) [3]

En las mujeres embarazadas la listeriosis generalmente se presenta con una sintomatología leve pero causa una enfermedad grave en el feto o el bebé recién nacido.

Los adultos de 65 años y mayores, así como las personas con el sistema inmunitario debilitado pueden contraer infecciones graves del torrente sanguíneo (lo que causa septicemia) o el cerebro (lo que causa meningitis o encefalitis).

Las infecciones por listeria a veces pueden afectar otras partes del cuerpo, entre ellas los huesos, las articulaciones y partes del pecho y el abdomen.

[Síntomas](#) [4]

Las personas con listeriosis invasiva generalmente manifiestan síntomas **entre una y cuatro semanas** después de la ingesta de alimentos contaminados con la bacteria. En algunos casos los síntomas aparecen el mismo día y cabe la posibilidad de que aparezcan hasta 70 días después de ingerir el alimento contaminado.

La listeriosis puede causar una variedad de síntomas, según la persona o la parte del cuerpo afectada. Generalmente provoca fiebre y diarrea, pero este tipo de infección por listeria es raramente diagnosticado.

Los síntomas en personas con una infección grave por listeriosis son:

- Dolor de cabeza.
- Fiebre, fatiga, diarrea y dolores musculares.
- Rigidez en el cuello.
- Confusión.
- Pérdida del equilibrio y convulsiones.

Las **mujeres embarazadas**, por lo general, sólo presentan fiebre y otros síntomas similares a los de la gripe, como fatiga, diarrea y dolores musculares. Sin embargo, la infección durante el embarazo puede causar aborto espontáneo, muerte fetal, parto prematuro o infecciones potencialmente mortales en el recién nacido.

Ante alguno/s de estos síntomas y la sospecha de haber ingerido un producto contaminado por esta bacteria no dude en acudir a su centro sanitario.

[¿Cómo se diagnostica la listeriosis?](#) [5]

La listeriosis generalmente se diagnostica mediante un cultivo bacteriano (una prueba de laboratorio) que se hace a partir de una muestra de tejido o líquido del cuerpo, como la sangre, el líquido cefalorraquídeo o la placenta.

[Tratamiento](#) [6]

La listeriosis se trata con antibióticos. Es esencial tomar medidas lo antes posible para evitar una infección grave.

[¿Qué hacer tras la ingesta de un alimento que pueda estar contaminado por listeria?](#) [7]

Debe acudir a un centro sanitario y comunicar al personal que le atienda sobre la posibilidad de que haya ingerido alimentos contaminados, además de los síntomas que presenta como pueden ser fiebre, diarrea, fatiga y/o dolores musculares, dentro de los dos meses de haber consumido dichos alimentos.

Esto es especialmente importante si se trata de una mujer embarazada, un recién nacido/nacida, personas mayores o que tienen el sistema inmunitario debilitado.

[Medidas de prevención](#) [8]

Para evitar contraer la infección, se recomiendan unas pautas sencillas:

- Lavar bien frutas y verduras.
- Refrigerar adecuadamente los alimentos, a una temperatura de 4°C y el congelador a -18°C.
- No mezclar en la nevera las hortalizas y las comidas ya elaboradas.
- Desechar los alimentos que, precisando refrigeración, queden a temperatura ambiente durante más de dos horas.
- Recalentar los platos precocinados y preparados, como los fiambres o las salchichas, a una temperatura lo bastante alta como para que saquen vapor.
- Nunca consumir lácteos y preparados que no hayan sido previamente pasteurizados.
- Lavarse las manos y los utensilios para cocinar alimentos crudos.

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/cuida-tu-salud/Listeriosis>

Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-es-la-listeriosis>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/como-se-contagia-0>

[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-problemas-de-salud-puede-generar>

[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/sintomas>

[5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/como-se-diagnostica-la-listeriosis>

[6] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/tratamiento>

[7] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-hacer-tras-la-ingesta-de-un-alimento-que-pueda-estar-contaminado-por-listeria>

[8] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/medidas-de-prevencion>