

MATERIALES PARA LOS MEDIOS

1. **Cómo comenzar: Cómo lograr que los medios de comunicación y la comunidad se interesen por su mensaje**
2. **Cómo difundir la información a través de los medios de comunicación**
3. **Informe oficial sobre *La listeriosis y la comunidad hispana***
4. **Artículo a publicar: El peligro de comer queso fresco elaborado con leche sin pasteurizar**
5. **Listeriosis: Preguntas frecuentes**
6. **Glosario de términos**



Cómo comenzar: cómo lograr que los medios de comunicación y la comunidad se interesen por su mensaje

Estimado educador de la salud:

La Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE.UU. le invita a participar en la educación de los consumidores de su comunidad sobre el riesgo de la *Listeria monocytogenes*. Cuando las embarazadas consumen quesos blandos tradicionales estilo mexicano elaborados con leche sin pasteurizar, están poniendo en riesgo a sus bebés por nacer. Estos quesos pueden contener la bacteria *Listeria*. La *Listeria* causa listeriosis, una enfermedad peligrosa transmitida por los alimentos que puede provocar enfermedades graves o incluso la muerte. La comunidad hispana corre un riesgo más grande debido a sus hábitos alimentarios tradicionales y a su mayor probabilidad de comer quesos elaborados con leche “cruda” o sin pasteurizar.

Es imprescindible informar a estas embarazadas en riesgo de que NO deben comer quesos blandos estilo mexicano elaborados con leche sin pasteurizar. Estos quesos incluyen Queso Fresco, Panela, Asadero y Queso Blanco.

¿Qué puede hacer? Encontrará las respuestas en la Guía para el educador comunitario sobre *prevención de la listeriosis en las mujeres hispanas embarazadas en los EE.UU.*, diseñada para asistir a las organizaciones en la realización de campañas y programas educativos estatales y locales. Esta guía, desarrollada para un uso flexible, proporciona materiales educativos tanto para los medios como para el consumidor. La información, que se encuentra en inglés y en español, puede adaptarse según las necesidades de su área y distribuirse en diferentes lugares de su localidad. Le rogamos que se tome unos minutos para revisar los materiales y esperamos que se comprometa a incluir esta información en sus planes educativos.

¡Gracias por su colaboración!



Cómo difundir el mensaje a través de los medios de comunicación

Como educador de la salud pública, usted tiene una oportunidad exclusiva para llegar a su público objetivo a través de los medios de comunicación, especialmente los medios de comunicación locales. Sin lugar a dudas sabe que, al igual que usted, los periodistas que hoy en día trabajan con formatos impresos y electrónicos están más ocupados que nunca. Los reporteros están atosigados por comunicados de prensa y noticias de última hora que deben cubrirse de inmediato. En esta era de la información digital, todos quieren que su mensaje sea escuchado; y ese trabajo se hace cada vez más complicado para usted como educador de la salud pública.

Los materiales de muestra incluidos en la *Prevención de la listeriosis en mujeres hispanas embarazadas en EE.UU.: Guía para el educador comunitario* están diseñados para instruir a los medios de comunicación y a la comunidad hispana sobre el riesgo de contraer listeriosis al comer quesos blandos estilo mexicano elaborados con leche sin pasteurizar, incluidos el Queso Fresco, Panela, Asadero y Queso Blanco. Necesitará enfocar la información a las necesidades de su área específica. También será necesario identificar a un portavoz o experto bilingüe en su comunidad, ya que los medios hispanos van a querer entrevistar a alguien en español.

Para el periodista de prensa escrita: mercado general

Hoy en día, el reportero encargado de las primicias informativas sobre la salud recibe información acerca de prácticamente todo: desde los últimos productos de salud para el hogar hasta los medicamentos con receta. A pesar de que la Internet ayuda a separar y clasificar este cúmulo de información, usted debe ser capaz de entregar un paquete informativo claro, conciso y, principalmente, que transmita el porqué de su importancia. En la medida de lo posible, siempre es útil proporcionar estadísticas locales como el porcentaje de hispanos que vive en su comunidad, los informes de brotes locales de listeriosis y cualquier otra información que sirva para "localizar" las noticias.

El periodista de prensa escrita en idioma español

En muchos casos, el periodista de prensa escrita de un periódico o revista en español no es un reportero especializado en salud. Es posible que usted necesite comunicarse con el jefe de redacción o con un



Prevención de la listeriosis

en mujeres hispanas
embarazadas en los EE.UU.

reportero que cubra los temas relacionados con el área metropolitana o con los estilos de vida. La mejor manera de decidir con quién se debe poner en contacto es leer la publicación, o llamar y preguntar quién es la persona correcta. En algunos casos, los medios escritos a los que usted se pueda dirigir serán bilingües y publicarán la información en inglés y en español. Los materiales para los medios que acompañan la Guía para el educador comunitario son ideales para dichos casos.

Los periodistas de medios electrónicos

Los afiliados a los noticieros nacionales y los reporteros de canales independientes de televisión encargados de las primicias sobre la salud siempre buscan historias visuales y llamativas sobre el mundo de la salud y la medicina.

Para despertar el interés de estos periodistas de medios electrónicos y promover el aspecto proactivo y educativo de su programa, es posible que quiera usar un video B-roll a partir del cual pueda crear un mensaje localizado para su campaña. Los medios de comunicación utilizan el término B-roll para los metrajes que se emplean para desarrollar una noticia, con su narrativa o comentarios de fondo. El video, de 2 a 3 minutos, puede contener fragmentos de entrevistas a expertos locales, en inglés y en español, a fin de permitir que las emisoras de televisión locales puedan producir noticias, independientemente de que dispongan o no de expertos.

Los materiales para la prensa electrónica deben incluir un comunicado de prensa, la información de fondo para los medios acerca de la listeriosis y, si su presupuesto lo permite, un metraje de video B-roll producido previamente.

En el caso de noticias de última hora...

Los materiales en la Guía para el educador comunitario están diseñados para un programa de comunicación planificada. En el caso de una noticia de última hora, como un brote local de listeriosis, necesitará preparar un comunicado para los medios que explique este asunto específicamente. En ese caso, los materiales en la guía le proporcionarán la información de respaldo adicional necesaria para su situación específica.



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Prevención de la listeriosis en mujeres hispanas embarazadas en los EE.UU.

Portavoz

El portavoz ideal puede ser un miembro de su departamento de salud local o un médico, ya que, para el público hispano, su opinión se considerará más valiosa. Según el alcance de las noticias, nacional o local, se recomienda enfáticamente que el portavoz reciba la capacitación necesaria sobre los mensajes clave antes de hablar con los medios, a fin de garantizar que no se desvíe de su mensaje educativo y conozca con precisión los datos clave que rodean los aspectos de mortalidad y morbilidad relacionados con la listeriosis.



La Listeriosis y la Comunidad Hispana **Comunicado de prensa**

La listeriosis es una seria enfermedad que se contrae al consumir alimentos contaminados con una bacteria llamada *Listeria monocytogenes* (*Listeria*).

- La **Listeria** se halla comúnmente en el suelo, el agua, la vegetación en descomposición y el tracto intestinal de los animales. La bacteria ha sido hallada en alimentos que se contaminan luego de su procesamiento, tales como fiambres, quesos blandos y otros productos elaborados con leche no pasteurizada.
- La cocción y los procesos comerciales como la pasteurización destruyen la *Listeria*, reduciendo así el riesgo potencial de exposición a la enfermedad para los seres humanos.

Al inmigrar a los Estados Unidos, los hispanos buscan los sabores auténticos de su país natal poniéndose, sin saberlo, en riesgo de contraer listeriosis. La causa más común es el consumo de "Queso Fresco" casero elaborado con leche sin pasteurizar (cruda). Este queso blando y blanco es el alimento principal de muchas familias hispanas, quienes creen que sabe mejor cuando es preparado con leche sin pasteurizar. Sin embargo, esta preferencia **pone a muchos hispanos en riesgo de contraer listeriosis**.

Es sabido que existen ambiciosos comerciantes latinos que compran leche cruda que utilizan para elaborar queso casero para luego venderlo en sus comunidades, de puerta en puerta o con una heladerita.

- El queso elaborado con leche cruda puede estar contaminado porque la leche no ha sido pasteurizada para destruir cualquier presencia de *Listeria*.
- Esta contaminación puede ser causada por la escasa higiene (como no lavarse las manos apropiadamente) o la falta de refrigeración del producto. Los alimentos en el refrigerador deben estar a una temperatura de 40°F (4°C) o inferior.

Las personas, particularmente aquellas con alto riesgo de contraer listeriosis, tales como mujeres embarazadas, personas mayores o con sistemas inmunes debilitados, pueden desarrollar la enfermedad al cabo de unos pocos días o hasta semanas después de consumir el queso contaminado.



Prevención de la listeriosis

en mujeres hispanas
embarazadas en los EE.UU.

Las mujeres hispanas embarazadas tienen mayor riesgo que otras personas

La listeriosis afecta a personas de todas las razas y géneros. Sin embargo, según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), las mujeres embarazadas son aproximadamente 10 veces más propensas a contraer listeriosis y sufrir síntomas severos que otros adultos sanos. En el caso de las mujeres hispanas embarazadas, las probabilidades de contraer listeriosis son alrededor de 24 veces más altas que en el resto de la población. Los cambios hormonales que la madre experimenta durante el embarazo afectan a su sistema inmune, lo cual la hace más susceptible a la listeriosis. Aproximadamente uno de cada siete (14%) casos de listeriosis en los Estados Unidos se presentan en mujeres embarazadas.

Aunque no existe una prueba médica para detectar la listeriosis, las mujeres embarazadas (o las personas con sistemas inmunes debilitados) que crean que podrían estar infectadas deben buscar atención médica de inmediato. El médico podría tener que prescribirlas antibióticos. En el caso de las mujeres embarazadas, se les prescribirán antibióticos seguros para curar la infección de la madre sin poner en riesgo su embarazo. También se les podrían recetar antibióticos a los bebés que nacen con listeriosis.

La educación y la prevención son factores clave

El gobierno de los Estados Unidos, en particular las agencias como la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos y los CDC, ha creado una serie de iniciativas educativas y colabora con los medios y las organizaciones de la comunidad para concientizar a las personas sobre la importancia de la seguridad en los productos alimenticios, y la adecuada preparación y el debido manejo de los alimentos. Los consumidores pueden seguir estos cuatro pasos sencillos para minimizar su probabilidad de contraer listeriosis:

- **Limpiar:** antes, durante, y después de la preparación de alimentos, lávese las manos y limpie las superficies de la cocina a menudo con agua caliente y jabón. La *Listeria* puede reproducirse a temperaturas de refrigerador, de modo que debe limpiar su refrigerador de forma periódica y quitar cualquier derrame de algún alimento inmediatamente. Use agua caliente y un detergente de cocina líquido suave, luego enjuague completamente.



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Prevención de la listeriosis

en mujeres hispanas
embarazadas en los EE.UU.

- **Separar:** mantenga las carnes crudas separadas de otros alimentos, tales como frutas y verduras.
- **Cocinar:** cocine completamente y recaliente los alimentos a una temperatura interna segura antes de consumirlos. Cocine la carne, aves, pescados y mariscos completamente.
- **Refrigerar:** Su refrigerador debe registrar una temperatura de 40°F (4°C) o inferior. Coloque un termómetro especial en el refrigerador y controle la temperatura periódicamente. Almacene los alimentos perecederos precocinados o listos para comer en su refrigerador y consúmalos *lo antes posible*.

Si está embarazada o tiene un sistema inmune debilitado (debido al VIH/SIDA, cáncer, enfermedades renales o diabetes) no consuma:

- Quesos blandos estilo mexicano, como Queso Fresco, Panela, Asadero o Queso Blanco – salvo que sean adquiridos en una tienda de confianza, con etiquetas que claramente indiquen que están “elaborados con leche pasteurizada”.
- Alimentos que contengan leche sin pasteurizar.
- Perros calientes y carnes procesadas – salvo que los recaliente hasta que suelten vapor. Evite los jugos de los perros calientes en otros alimentos y utensilios. Lávese las manos antes y después de tocar los perros calientes y las carnes procesadas.
- Patés o preparados de carne para untar refrigerados. Sí se pueden consumir los patés y los preparados de carne para untar enlatados o que se conservan a temperatura ambiente.
- Pescados ahumados refrigerados – salvo que se encuentren en un plato cocinado, tal como una cazuela ya cocinada.

No se debe menospreciar el valor de la comunicación de boca en boca y la concientización de la comunidad, especialmente en comunidades donde el acceso a los medios y a la atención médica podría verse limitado. Es esencial fomentar el autocontrol y reforzar la importancia de que el queso y los productos lácteos vendidos en tiendas, sin importar su tamaño, deben ser pasteurizados y de marcas reconocidas.



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Prevención de la listeriosis en mujeres hispanas embarazadas en los EE.UU.

Los vendedores y proveedores locales deben entender el peligro de vender quesos blandos elaborados con leche no pasteurizada, ya que pueden desconocer que el "Queso Fresco" que ofrecen a la comunidad puede poner en riesgo la vida de un bebé por nacer.

Para obtener más información sobre este tema en español o inglés visite www.fda.gov.



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

EL PELIGRO DE COMER QUESO FRESCO ELABORADO CON LECHE SIN PASTEURIZAR

La Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE.UU. advierte a la comunidad hispana y a las mujeres hispanas embarazadas acerca de los riesgos de comer queso elaborado con leche sin pasteurizar.

¿Qué tienen en común algunas de nuestras comidas favoritas como las quesadillas, los tacos y las enchiladas? Generalmente vienen cubiertas de delicioso Queso Fresco. Si bien éste es un producto popular para muchos hispanos, los representantes de la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés) advierten que, si usted está embarazada (o tiene el sistema inmunitario debilitado debido a la edad o a una enfermedad crónica como el cáncer), comer Queso Fresco casero elaborado con leche sin pasteurizar puede hacerle daño a usted o a su bebé por nacer. De acuerdo con la FDA, se ha descubierto que, con frecuencia, los quesos frescos caseros están contaminados con una bacteria llamada *Listeria*, causante de una grave enfermedad denominada listeriosis. Estos quesos elaborados con leche sin pasteurizar generalmente llegan a los Estados Unidos desde México o América Latina, y muchas veces se venden de puerta en puerta o a través de vendedores ambulantes.

¿Qué es la *Listeria*?

La *Listeria monocytogenes* es una bacteria que comúnmente se encuentra en la tierra, el agua, la vegetación en descomposición y el tracto intestinal de los animales. Esta bacteria se ha encontrado en alimentos que se contaminaron después de haber sido procesados, como fiambres, quesos blandos y otros alimentos elaborados con leche sin pasteurizar. Si una persona consume alimentos que contengan *Listeria*, puede contraer la listeriosis. Esto es especialmente peligroso para las mujeres embarazadas, ya que la listeriosis puede provocar un aborto espontáneo, la muerte fetal o una discapacidad en el bebé recién nacido.



Prevención de la listeriosis

en mujeres hispanas
embarazadas en los EE.UU.

¿Estoy infectado?

La listeriosis puede desarrollarse al cabo de pocos días o incluso semanas después de haber consumido queso contaminado. Los síntomas incluyen:

- Fiebre
- Escalofríos
- Dolores musculares
- Malestar estomacal
- Náuseas
- Diarrea

Si la infección se extiende al sistema nervioso, puede provocar dolor de cabeza, rigidez en el cuello, confusión, pérdida del equilibrio o convulsiones. En casos extremos, puede provocar la muerte. Las embarazadas pueden sentir síntomas similares a los de una gripe leve, o es posible que no se sientan enfermas en absoluto; aun así, la infección puede afectar gravemente a su feto.

Brotos en los Estados Unidos

Como consumidores de Queso Fresco, es importante que los hispanos entiendan que consumir cualquier queso elaborado con leche sin pasteurizar puede ponerlos en riesgo de contraer listeriosis. Según declaraciones de la FDA, los quesos caseros como el Queso Fresco, Queso Blanco, Panela o Asadero únicamente se consideran seguros si se compran en una tienda y están debidamente etiquetados como “pasteurizado” o “elaborado con leche pasteurizada”.

“Los brotes se han convertido en un problema grave entre la comunidad hispana debido a una clara preferencia por el sabor de los quesos hechos con leche cruda, y a la popularidad cultural de elaborarlos de forma casera, tanto para fines de consumo individual como para su venta”, afirma una representante de asuntos públicos de la FDA. “La FDA quiere que la comunidad sea consciente de que esta práctica es muy peligrosa. Cualquier queso elaborado con leche cruda podría estar contaminado con *Listeria* u otras bacterias nocivas, dado que la leche no ha pasado por el proceso de pasteurización para destruirlas, lo cual puede resultar en una enfermedad o incluso la muerte”.



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Prevención de la listeriosis en mujeres hispanas embarazadas en los EE.UU.

Información

Los vendedores y proveedores locales deben comprender el peligro de vender quesos blandos caseros elaborados con leche sin pasteurizar, ya que el Queso Fresco que ofrecen a su comunidad podría estar poniendo en peligro la vida de sus familias, sus vecinos o de un bebé por nacer.

Para obtener más información acerca de la listeriosis en español o en inglés, visite www.fda.gov o llame al 1-800-SAFEFOOD (únicamente en inglés).

###



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Listeriosis: Preguntas Frecuentes

¿Qué es la listeriosis? Es una seria enfermedad que se contrae al consumir alimentos contaminados con una bacteria llamada *Listeria monocytogenes*. Esta enfermedad afecta principalmente a mujeres embarazadas y sus fetos, a bebés recién nacidos y a otras personas con sistemas inmunes debilitados.

¿Cómo se contrae la listeriosis? Mediante el consumo de la bacteria *Listeria monocytogenes*, comúnmente encontrada en el suelo, el agua, la vegetación en descomposición y el tracto intestinal de los animales. La bacteria ha sido hallada en alimentos que son contaminados luego de su procesamiento, tales como fiambres, quesos blandos, y otros alimentos hechos con leche no pasteurizada.

¿Cuáles son los síntomas de la listeriosis? Se puede tener fiebre, escalofríos, dolores musculares, náuseas, diarrea o malestar estomacal. Si la infección se expande al sistema nervioso, además se pueden sufrir jaquecas, rigidez en el cuello, confusión, pérdida del equilibrio o convulsiones. En casos extremos, esta enfermedad puede ser letal.

Las mujeres embarazadas pueden tener síntomas parecidos a los de una gripe suave o no sentirse mal en absoluto, pero igualmente la enfermedad podría afectar seriamente al feto. La listeriosis puede provocar un aborto, el nacimiento de un bebé muerto, un parto prematuro o el nacimiento de un bebé de escaso peso. La enfermedad también puede conllevar muchos problemas de salud para el recién nacido o la muerte del bebé.

¿Qué es el periodo de incubación? Los síntomas de la listeriosis pueden aparecer unos días o hasta semanas después de haber contraído la enfermedad. Las personas que creen que pueden haber estado expuestas a esta bacteria deben consultar a su médico de inmediato.

¿Quién tiene mayor riesgo?

- **Mujeres embarazadas**- que son 10 veces más propensas a contraer listeriosis que otros adultos sanos. Aproximadamente uno de cada siete casos (14%) se presentan en mujeres embarazadas.
- **Recién nacidos y fetos**- que pueden contraer listeriosis a través de sus madres.
- **Personas con sistemas inmunes debilitados** (como personas con cáncer, VIH/SIDA, enfermedades renales o diabetes).
- **Personas mayores.**



Prevención de la listeriosis

en mujeres hispanas embarazadas en los EE.UU.

¿**Los latinos tienen mayor riesgo de contraer listeriosis?** Los latinos no son más *susceptibles* a la listeriosis; no obstante, en los Estados Unidos, se cree que la incidencia de esta infección es mayor entre las mujeres hispanas embarazadas que en las mujeres embarazadas de otros orígenes étnicos, debido a la probabilidad de que los latinos consuman quesos estilo "Queso Fresco" de proveedores locales. Este tipo de queso con frecuencia es elaborado con leche sin pasteurizar y muchos casos de listeriosis dentro de la comunidad hispana han estado ligados al consumo de quesos caseros. Las mujeres hispanas embarazadas son aproximadamente 24 veces más propensas a infectarse con *Listeria* que el resto de la población.

¿**Cómo se puede tratar la listeriosis?** El médico podría prescribirle antibióticos. Para una mujer embarazada, podrían prescribirse antibióticos que no sean riesgosos para ingerir durante el embarazo para eliminar su infección. También pueden administrarse antibióticos a los bebés que nacen con esta enfermedad.

¿**Cómo se previene la listeriosis?** Siga estos cuatros pasos sencillos para minimizar su probabilidad de contraer esta enfermedad causada por la ingesta de ciertos alimentos:

- **Limpiar:** antes, durante, y después de la preparación de alimentos, lávese las manos y limpie las superficies de la cocina a menudo con agua caliente y jabón. A diferencia de otras bacterias en los alimentos, la *Listeria puede reproducirse a temperaturas de refrigerador*, de modo que debe limpiar su refrigerador periódicamente y quitar cualquier derrame de algún alimento inmediatamente. Use agua caliente y un detergente de cocina líquido suave, luego enjuague completamente y seque con un trapo limpio o toalla de papel.
- **Separar:** mantenga las carnes crudas separadas de otros alimentos, tales como frutas y verduras.
- **Cocinar:** cocine completamente y recaliente los alimentos a una temperatura interna segura antes de consumir. Cocine carne, pollo y pescados y mariscos completamente.
- **Refrigerar:** su refrigerador debe registrar una temperatura de 40°F (4°C) o inferior. Coloque un termómetro especial en el refrigerador y controle la temperatura periódicamente. Almacene los alimentos perecederos precocinados o listos para comer en su refrigerador y consúmalos *lo antes posible*.



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Prevención de la listeriosis

en mujeres hispanas
embarazadas en los EE.UU.

Si está embarazada o tiene un sistema inmune debilitado (debido a VIH/SIDA, cáncer, enfermedades renales o diabetes) no consuma:

- Queso Fresco – quesos blandos, blancos y húmedos, tales como “Panela”, “Asadero” o “Queso Blanco” – salvo que sea adquirido en una tienda de confianza con etiquetas que claramente especifiquen que son “pasteurizados” o están “elaborados con leche pasteurizada”.
- Alimentos que contengan leche sin pasteurizar.
- Perros calientes y carnes procesadas – salvo que los recaliente hasta que suelten vapor. Evite los jugos de los perros calientes en otros alimentos y utensilios. Lávese las manos antes y después de tocar los perros calientes y las carnes procesadas.
- Patés o preparados de carne para untar refrigerados. Sí se pueden consumir los patés y los preparados de carne para untar enlatados o que se conservan a temperatura ambiente.

Pescados ahumados refrigerados – salvo que se encuentren en un plato cocinado, tal como una cazuela ya cocinada.

###



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Glosario de términos

Carnes procesadas – Son carnes procesadas y/o preenvasadas que a menudo se presentan en forma de pan, y se sirven frías y en rodajas para sándwiches o ensaladas. También llamadas fiambres o “cortes fríos”, estas carnes procesadas se venden empaquetadas en la sección de productos refrigerados o en el mostrador de las tiendas de comestibles. Incluyen mortadela, jamón, pavo, rosbif, pan de pavo y otras carnes listas para comer.

Homogeneización – Es el proceso de descomponer la crema/grasa de la leche en partículas muy pequeñas. La homogeneización crea una consistencia suave, **pero no pasteuriza la leche ni mata las bacterias potencialmente dañinas** (Véase pasteurización más abajo).

Incubación – Es el periodo entre la infección con la bacteria o el virus y el comienzo de los síntomas. Por ejemplo, si una persona come queso contaminado y se enferma 2 días después, la incubación de esa enfermedad será de 2 días.

Leche cruda – Es la leche que no ha sido pasteurizada ni calentada para destruir las bacterias dañinas.

Listeria monocytogenes – Es una bacteria dañina, causante de una enfermedad llamada listeriosis, al consumir alimentos contaminados. Esta bacteria puede hallarse en alimentos refrigerados listos para comer (carnes, aves y pescados y mariscos) y en productos lácteos elaborados con leche sin pasteurizar. A diferencia de otras bacterias en los alimentos, la *Listeria monocytogenes* se reproduce a temperaturas de refrigeración. Consumir alimentos contaminados con *Listeria* puede resultar en listeriosis.

Listeriosis – Es una seria enfermedad que se contrae al consumir alimentos contaminados con la bacteria *Listeria monocytogenes*. Estos alimentos pueden incluir carnes procesadas, perros calientes o quesos elaborados con leche contaminada sin pasteurizar. Esta enfermedad afecta principalmente a las mujeres embarazadas y a sus fetos, a los bebés recién nacidos y a otras personas con sistemas inmunes debilitados. Una persona con listeriosis podría padecer fiebre, escalofríos, dolores musculares, náuseas, diarrea o malestar estomacal. Si la infección se expande al sistema nervioso, podría también sufrir jaquecas, rigidez en



Prevención de la listeriosis

en mujeres hispanas
embarazadas en los EE.UU.

el cuello, confusión, pérdida del equilibrio o convulsiones. En casos extremos, esta enfermedad puede ser letal. Las mujeres embarazadas pueden tener síntomas parecidos a los de una gripe suave o no sentirse mal

en absoluto, pero igualmente la enfermedad puede afectar seriamente al feto. La listeriosis puede provocar un aborto, la muerte fetal, un parto prematuro, el nacimiento de un bebé de escaso peso, muchos problemas de salud para el recién nacido y hasta la muerte del bebé.

Pasteurización – Es el proceso de aplicar calor a un alimento o líquido (como la leche) a una temperatura controlada por un periodo de tiempo establecido para matar las bacterias dañinas.

Queso Fresco – Es un queso blando de estilo mexicano, que puede comprarse en tiendas locales de alimentos o tiendas y bodegas hispanas. El término “Queso Fresco” puede referirse a un **tipo** de queso en particular, o también al **estilo** del queso en general. Otros quesos del estilo del Queso Fresco incluyen Panela, Queso Blanco y Asadero.

###



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION