

LISTERIOSIS

What is listeriosis?

Listeriosis is a disease caused by eating food “dirtyed” or contaminated with the *Listeria monocytogenes* bacteria.

What are the symptoms of listeriosis?

Symptoms usually occur about three weeks after exposure but may appear as soon as one day or more than three weeks after exposure. The disease may be mild or severe.

- Mild symptoms include fever and muscle aches and sometimes nausea or diarrhea. Healthy children and adults may not have any symptoms.
- Severe symptoms include sudden fever, intense headache, and stiff neck and confusion, loss of balance and convulsions. These may occur when the infection spreads to the nervous system or bloodstream. This is more likely to happen in newborns and adults with weak immune systems (e.g., persons with cancer, diabetes, or an organ transplant).
- If a woman is infected while pregnant, she may not feel very ill, but may have a premature delivery or even lose the baby as a result of infection. A baby can also become infected during the last trimester of pregnancy or during birth, and then become sick in the first three weeks of life.

How is listeriosis spread?

Eating or consuming raw or contaminated milk, soft cheeses, unwashed raw vegetables, undercooked poultry and ready-to-eat meats (like cold cuts) can cause infection. Listeriosis may also be spread from a pregnant woman to her baby in the womb or during birth.

How long are people contagious?

Infected humans can shed the bacteria in stool for several months. Mothers of infected newborn infants may shed the bacteria in vaginal discharges and urine for 7 to 10 days after delivery. This disease is not very contagious since the bacteria are not easily passed from one person to another.

Who gets listeriosis?

Anyone can get listeriosis, but there are certain groups of people more likely to get sick.

- Unborn babies and newborns
- Pregnant women
- Persons who have weak immune systems
- Elderly persons

What treatment is available for people with listeriosis?

Ampicillin and gentamicin are used to treat listeriosis. Antibiotics may be given to infected pregnant women to prevent illness in the baby.

Do infected people need to be kept home from school, work or daycare?

Since the bacteria are passed in stool, people with diarrhea should be excluded from day care, patient care, and food handling. Most infected people may return to work or school when their diarrhea stops, provided that they carefully wash their hands after using the toilet and before preparing and/or eating food.

How can I protect myself and my family from getting listeriosis?

- Pregnant women and persons with weak immune systems persons should *not* eat soft cheeses such as feta, Brie or “queso fresco”.
- Avoid raw milk and other unpasteurized dairy products.
- Wash hands frequently with water and soap. (Sanitizing gel may be substituted when hands are not visibly soiled.)
- Immediately wash cutting boards and counters used for preparation to prevent cross contamination with other foods.
- Ensure that the correct internal cooking temperature is reached particularly when cooking using a microwave.

LISTERIOSIS

¿Qué es la listeriosis?

Es una enfermedad causada por comer alimentos contaminados con la bacteria *Listeria monocytogenes*.

¿Cuáles son los síntomas de la listeriosis?

Los síntomas normalmente aparecen como 3 semanas después de haber estado expuesto, pero pueden aparecer en tan sólo un día o más que 3 semanas después el expuesto. La enfermedad puede ser leve o grave.

- Los síntomas leves incluyen fiebre y dolores musculares y, a veces, diarrea o náuseas. Los niños y adultos que están sanos pueden no tener ningún síntoma.
- Los síntomas graves incluyen aparición repentina de fiebre, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello y confusión, pérdida del equilibrio y convulsiones. Estos pueden ocurrir cuando la infección ha pasado al sistema nervioso o a la sangre. Es más posible que ocurra en recién nacidos y adultos cuyo sistema inmunológico está debilitado (por ejemplo, porque tienen cáncer, diabetes o han recibido un trasplante).
- Si una mujer embarazada contrae la infección, puede que no se sienta muy enferma, pero es posible que tenga el bebé antes de tiempo o incluso pierda al bebé a consecuencia de la infección. Un bebé también puede contraer la infección durante el último trimestre del embarazo o en el momento del parto, y entonces enfermarse durante sus tres primeras semanas de vida.

¿Cómo se transmite la listeriosis?

Se puede contraer la infección, si se consume leche cruda (sin pasteurizar) o contaminada, quesos blandos, verduras crudas sin lavar, carne de ave que no está bien cocinada y embutidos. La listeriosis también se puede transmitir de madre a hijo durante el embarazo o en el parto.

¿Por cuánto tiempo pueden las personas con listeriosis contagiar a otros?

Las personas infectadas pueden expulsar la bacteria en sus heces por meses. Las madres de recién nacidos que se han infectado pueden tener la bacteria en las secreciones vaginales y orina por casi dos años (7-10 días) tras el parto. Esta enfermedad no es muy contagiosa, ya que la bacteria no se pasa fácilmente de persona a persona.

¿Quién puede contraer la listeriosis?

Cualquiera puede contraer listeriosis, los grupos de mayor riesgo son:

- Bebés que todavía no han nacido y recién nacidos
- Mujeres embarazadas
- Personas cuyo sistema inmunológico está debilitado
- Personas mayores

¿Cómo se trata la listeriosis?

Se usa la ampicilina junto con otros antibióticos. Se puede dar antibióticos a las mujeres embarazadas que tengan la infección para prevenir que se la pase al bebé.

¿Es necesario quedarse en casa y no ir a la escuela, a la guardería o al trabajo?

Como la bacteria se encuentra en las heces, las personas que tengan diarrea no deben ir a la guardería, tampoco deben trabajar las personas que tratan a pacientes o que manipulan alimentos. La mayoría de los infectados pueden regresar al trabajo o la escuela cuando dejen de tener diarrea, pero tienen que llevar especial cuidado y lavarse bien las manos después de usar el baño o antes de preparar comida.

¿Cómo puedo protegerme yo y proteger a mi familia contra la listeriosis?

- Las mujeres embarazadas y los que tienen su sistema inmunológico debilitado no deben comer quesos blandos como feta o brie.
- Evite la leche cruda y otros productos lácteos sin pasteurizar
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón. (En lugar de lavárselas puede usar un gel desinfectante para manos cuando no se vean sucias).
- Lave los tableros para cortar de inmediato y también los mostradores que se hayan usado para preparar comida, de esta forma evita que otras cosas se puedan contaminar.
- Cuando cocine, asegúrese de que los alimentos alcancen la temperatura de cocción interna correcta, sobre todo si usa un microondas.

LISTERIOSIS