

# Prevenió de la listeriosi en l'embarassada



## 1 Què és la listeriosi?

És una malaltia infecciosa, potencialment greu, provocada per un bacteri: *Listeria monocytogenes*.

## 2 És més freqüent en l'embarassada?

Sí, els canvis hormonal s'associen a una disminució de la immunitat, que comporta **20 vegades més risc** de patir listeriosi que la població general.



## 3 On hi ha listèries?

Aquest bacteri està **àmpliament distribuït** per la natura i és **resistent** a condicions extremes que altres no tolerarien:

- Pot multiplicar-se amb refrigeració superior a 4° C
- Resisteix la congelació a -18° C
- Suporta condicions d'alta salinitat i acidesa

Tot això afavoreix la seva proliferació i la contaminació d'alguns productes de la cadena alimentària.

## 4 Com es contagia?

A través de la **ingesta** del bacteri, que pot contaminar aigües, vegetals, productes làctics, carns i altres aliments.

## 5 Quan i quins símptomes produeix?

Els símptomes poden aparèixer al cap de **dies o setmanes**. Són similars als d'un quadre gripal: febre, cefalea, dolors musculars, símptomes digestius..., si bé podria donar simptomatologia més greu o ésser asimptomàtica.

A la menor sospita s'ha d'acudir al metge per realitzar les proves necessàries que confirmen la infecció i iniciar tractament antibiòtic.

## 6 Quin és el risc per al fetus i al nadó?

La listèria té gran **capacitat per a infectar al fetus a través de la placenta**, inclús en embarassades asimptomàtiques, i pot provocar avortaments, morts fetals o parts prematurs. Els nadons infectats intraúter poden presentar al néixer símptomes greus, amb sèpsia i meningitis i morir o quedar amb seqüeles neurològiques. Alguns desenvoluparan la simptomatologia dies o setmanes després del naixement.

**Actualment existeix un increment de casos greus de listeriosi neonatal, probablement relacionats amb canvis en els hàbits nutricionals i en el processament dels aliments**

## Com es pot prevenir?



### Aspectes higiènic

- **Rentar-se bé les mans** abans i després de manipular aliments, i després d'anar al lavabo, canviar bolquers o realitzar feines de jardineria i horticultura.
- **Netejar bé superfícies i utensilis** de cuina amb aigua calenta i sabó, o al rentaplats, especialment si han contactat amb aliments crus.
- **Separar els aliments crus dels cuinats** i mai tornar a dipositar-los sobre les mateixes superfícies.
- **Netejar regularment la nevera** amb aigua calenta i sabó, eliminant els líquids vessats on el bacteri prolifera i contamina altres aliments. Preferentment usar guants d'un sol ús i sempre rentar-se bé les mans posteriorment.
- **Netejar amb cura els vegetals**, especialment els que es consumeixen **crus**, inclús els embossats pre-rentats i les llavors germinades. Per a més seguretat submergir-los durant **20 min** en aigua amb **2 gotes de lleixiu** (sense sabó) **per litre** d'aigua i aclarir-los posteriorment.



### Aspectes culinaris

- Ajustar, si és possible, el termostat de la nevera a **4° C** o inferior i el del congelador a **-18° C**.
- **Cuinar completament las carns crues** a una temperatura que arribi als 75° C en el seu interior (ha d'emetre vapor calent). Si es reescalfen observar la mateixa norma.
- **Consumir els aliments cuinats el més aviat possible**, mai més enllà de les **2 hores** si no han estat guardats a la nevera o congelats.
- Evitar **reescalfar** al microones els aliments precuinats, perquè algunes zones poden no arribar a la temperatura suficient per destruir el bacteri.
- **Descongelar** els aliments a la nevera o al microones, **no a temperatura ambient**.
- **Respectar** els períodes de **caducitat** dels aliments.

## Aliments que ha d'evitar l'embarassada

- **Llet crua no pasteuritzada.**
- **Formatges blancs** (feta, brie, camembert, blaus...) tret que a l'etiqueta portin escrit "elaborat amb llet pasteuritzada".
- **Fiambres, embotits, salsitxes crues o precuinades** (frankfurts) tret que es cuinin de nou a altes temperatures.
- **Peixos o mariscs crus o fumats** (salmó fumat, sushi-sashimi...).
- **Patés** refrigerats no enllaunats.
- **Gelats cremosos** (només gelats fets amb llet pasteuritzada).
- **Vegetals en cru** (incloses fruites, amanides en bossa i llavors germinades) **sense rentat minuciós previ**.



# Prevención de la listeriosis en la embarazada



## 1 ¿Qué es la listeriosis?

Es una enfermedad infecciosa, potencialmente grave, provocada por una bacteria: **Listeria monocytogenes**.

## 2 ¿Es más frecuente en la embarazada?

Sí, los cambios hormonales se asocian a una disminución de la inmunidad, que conlleva **20 veces más riesgo** de padecer listeriosis que la población general.

x20



## 3 ¿Dónde hay listerias?

Esta bacteria está **ampliamente distribuida** en la naturaleza y es **resistente** a condiciones extremas que otras no tolerarían:

- Puede multiplicarse con refrigeración superior a 4° C
- Resiste la congelación a -18° C
- Soporta condiciones de alta salinidad y acidez

Todo ello favorece su proliferación y la contaminación de algunos productos de la cadena alimentaria.

## 4 ¿Cómo se contagia?

A través de la **ingestión** de la bacteria, que puede contaminar aguas, vegetales, productos lácteos, carnes y otros alimentos.

## 5 ¿Cuándo y qué síntomas produce?

Los síntomas pueden aparecer al cabo de **días o semanas**. Son parecidos a un cuadro gripal: fiebre, cefalea, dolores musculares, síntomas digestivos..., si bien podría dar sintomatología más grave o ser asintomática.

A la menor sospecha se debe acudir al médico para realizar las pruebas necesarias que confirmen la infección e iniciar tratamiento antibiótico.

## 6 ¿Cuál es el riesgo para el feto y el recién nacido?

La listeria tiene gran **capacidad para infectar al feto a través de la placenta**, incluso en embarazadas asintomáticas, pudiendo provocar abortos, muertes fetales o partos prematuros. Los bebés infectados intraútero pueden presentar al nacer síntomas graves, con sepsis y meningitis y fallecer o quedar con secuelas neurológicas. Algunos desarrollan la sintomatología días o semanas tras el nacimiento.

**Actualmente existe un incremento de casos graves de listeriosis neonatal, probablemente relacionado con cambios en los hábitos nutricionales y en el procesamiento de los alimentos**



## ¿Cómo se puede prevenir?



### Aspectos higiénicos

- **Lavarse bien las manos** antes y después de manipular alimentos, y después de ir al baño, cambiar pañales o realizar trabajos de jardinería u horticultura.
- **Limpiar bien superficies y utensilios** de cocina con agua caliente y jabón, o en el lavavajillas, especialmente si han contactado con alimentos crudos.
- **Separar los alimentos crudos de los cocinados** y nunca volver a depositarlos sobre las mismas superficies.
- **Limpiar regularmente la nevera** con agua caliente y jabón, eliminando los líquidos derramados donde la bacteria prolifera y contamina otros alimentos. Preferentemente emplear guantes desechables y siempre lavarse bien las manos posteriormente.
- **Lavar cuidadosamente los vegetales**, especialmente los que se consumen **crudos**, incluidas todas las frutas antes de pelar, los embolsados prelavados y las semillas germinadas. Para más seguridad sumergirlos durante **20 min** en agua con **2 gotas de lejía** (sin jabón) **por litro de agua** y aclararlos posteriormente.

### Aspectos culinarios

- Ajustar, si es posible, el termostato de la nevera a **4° C** o inferior y del congelador a **-18° C**.
- **Cocinar completamente las carnes crudas** a una temperatura que alcance los 75° C en su interior (ha de emitir vapor caliente). Si se recalientan observar la misma norma.
- **Consumir** los alimentos cocinados **lo antes posible**, nunca más allá de las **2 horas** si no han estado guardados en nevera o congelados.
- Evitar **recalentar** en el microondas los alimentos precocinados, ya que algunas zonas pueden no alcanzar la temperatura suficiente para destruir la bacteria.
- **Descongelar** los alimentos en la nevera o en el microondas, **no a temperatura ambiente**.
- **Respetar** los periodos de **caducidad** de los alimentos.

## Alimentos que debe evitar la embarazada

- **Leche cruda no pasteurizada.**
- **Quesos blandos** (feta, brie, camembert, azules...) salvo que en la etiqueta lleve escrito "elaborado con leche pasteurizada".
- **Fiambres, embutidos, salchichas crudas o precocidas** (frankfurts) salvo que se cocinen de nuevo a altas temperaturas.
- **Pescados o mariscos crudos o ahumados** (salmón ahumado, sushi-sashimi...).
- **Patés** refrigerados no enlatados.
- **Helados cremosos** (solo helados hechos con leche pasteurizada).
- **Vegetales en crudo** (incluidas frutas, ensaladas en bolsa y semillas germinadas) **sin lavado minucioso previo**.
- **Melones cortados** que lleven 4 h a temperatura ambiente.





# Listeriosis prevention during pregnancy



## 1 What is listeriosis?

It is a potentially serious infectious disease due to the bacteria *Listeria monocytogenes*

## 2 Is listeriosis more frequent during pregnancy?

Yes, indeed. Pregnancy-related hormonal status is associated to an immunity reduction that translates in a twenty-fold increased risk for developing listeriosis, comparing to non-pregnant population.

x20



## 3 Where can listeria be found?

In contrast with other bacteria, listeria is widely present in nature as it is resistant to extreme environmental conditions:

- They can overgrow in refrigerators over 4°C.
- They tolerate freezing over -18°C
- They resist environmental high salinity and acidity conditions

These particular features promote germ overgrowth and contamination of different products of the food supply chain.

## 4 How is listeriosis transmitted?

It is transmitted through bacterial oral ingestion which contaminates water, vegetables, dairy products, meat and several other food products.

## 5 When and what symptoms appear?

Symptoms can appear after several days or weeks. Typically they are similar to those of influenza (flu), including fever, headache, muscle cramps, digestive upsets, etc. However, the disease can also show up as a serious condition or contrarily the person can remain asymptomatic. It is extremely important seeking medical advice at the slightest hint of suspicion in order to obtain an early confirmation of the infection, leading to a proper antibiotic therapy.

## 6 What are the risks for the fetuses and newborns?

Listeria is very **prone to fetal infection through the placenta**, even in asymptomatic pregnant women. It can cause, miscarriage, stillbirth or premature delivery. Infected babies can show serious symptoms immediately after birth, including septicemia and meningitis. They can even die or survive with severe neural sequels. Some can develop the condition days or even weeks later.

**Currently there is an increase of serious cases of neonatal listeriosis, likely related to changes in nutritional habits and food-processing.**

## How can it be prevented?



### Hygienic issues

- **Wash your hands** before and after food manipulation, as well as after using the bathroom, changing diapers, gardening or horticulture working.
- **Carefully clean surfaces and kitchenware** with hot water and soap or in the dishwasher, especially after potential contact with raw foods.
- **Separate raw from cooked or ready-to-eat foods** to avoid contamination. Never put them on the same surfaces.
- **Regularly clean up the fridge** with hot water and soap, thoroughly wiping spilled fluids, where listeria could grow and spread to contacting foods. Preferably use disposable gloves and always wash your hands after that.
- **Thoroughly wash vegetables** before eating them, especially those to be eaten raw. including any fruit before peeling. This also applies to ready-made salads, and sprouted seeds. To be on the safe side it is recommended to immerse the vegetables during 20 minutes in water with 2 droplets of bleach per liter, rinsing them with fresh water afterwards.



### Cooking issues

- Set the fridge thermostat to **4°C** or less, and the freezer thermostat to **-18°C** or less whenever possible.
- **Thoroughly cook raw meat** over 75°C in their inside. You can notice hot steam coming from the meat piece at this point. Do exactly the same when reheating precooked food.
- **Consume** precooked foods **as soon as possible**, never after more than two hours if they have not been preserved in the fridge or frozen.
- Refrain from **reheating** precooked food in the microwave. They may have inner areas insufficiently heated to kill the bacteria.
- **Thaw** the foods in the fridge or the microwaves, **never at room temperature**.
- Observe the **food expiration dates**.

## Foods to be avoided during pregnancy

- **Avoid raw (unpasteurized) milk**
- **Soft cheese** (feta, brie, camembert, blue cheese) unless they are labeled as being made with pasteurized milk.
- **Raw or precooked cold meats, sausages and hot-dogs**, unless they are recooked at high temperature.
- **Raw or smoked fish or sea-food** (smoked salmon, sushi-sashimi).
- Uncanned refrigerated **pates**.
- **Ice creams**, unless made with pasteurized milk.
- **Raw vegetables** (including fruits, ready-made salads and sprouted seeds) unless thoroughly washed.
- **Sliced melons** after 4 h. at room temperature.

