

Receta para la seguridad de los alimentos

Protección de las personas contra la intoxicación mortal por *Listeria* en los alimentos

1600



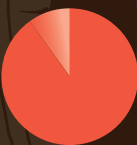
Alrededor de 1600 personas se enferman cada año en los Estados Unidos a causa de los microbios de la *Listeria*.



3.^a

La *Listeria* es la 3.^a causa principal de muerte por intoxicación a través de los alimentos.

90 %



Por lo menos el 90 % de las personas que contraen la infección por la *Listeria* son mujeres embarazadas, recién nacidos, personas mayores de 65 años o personas con sistemas inmunitarios debilitados.

Muchos microbios se pueden propagar por los alimentos. Algunos, como la *Listeria*, pueden ser mortales. La *Listeria* ataca con más intensidad a las mujeres embarazadas y a sus recién nacidos, a los adultos de edad avanzada y a las personas con sistemas inmunitarios o de defensas del cuerpo debilitados. La *Listeria* puede causar abortos espontáneos y meningitis. La mayoría de las personas con la infección por la *Listeria* necesitan recibir atención médica en el hospital y cerca de 1 de cada 5 que la contrae muere.

Las investigaciones de los brotes nos indican cuáles alimentos enferman a las personas y qué se necesita cambiar para hacer que los alimentos sean seguros y para salvar vidas. Hemos logrado avances en la lucha contra la *Listeria*, que es la tercera causa principal de muerte por intoxicación a través de los alimentos. Sin embargo, podemos hacer más para proteger a las personas que tienen un alto riesgo de intoxicación a través de los alimentos y hacer que los alimentos sean más seguros para todos.

Si usted o alguien para quien prepara alimentos está embarazada, tiene más de 65 años o tiene el sistema inmunitario debilitado, debe poner atención especial al seleccionar, preparar y guardar los alimentos.

- ◇ Conozca su riesgo de intoxicación a través de los alimentos.
- ◇ Seleccione, prepare y guarde los alimentos de manera segura.
- ◇ Siga las recomendaciones de seguridad de los alimentos –Limpie, Separe, Cocine y Refrigere– que se encuentran en www.FoodSafety.gov
- ◇ Infórmese más sobre cómo prevenir las intoxicaciones a través de los alimentos y los brotes.

→ **Vea la página 4**
¿Quiere saber más? Visite:

<http://www.cdc.gov/vitalsigns>

La *Listeria* es un microbio mortal que es difícil de controlar

Problema

La *Listeria* es un reto por las siguientes razones:

- ◇ Cuando alguien consume alimentos contaminados con la *Listeria*, la enfermedad o el aborto espontáneo pueden no ocurrir hasta semanas más tarde cuando es difícil identificar cuál alimento fue la fuente.
- ◇ La *Listeria* puede contaminar muchos alimentos que no cocinamos habitualmente, como fiambres, quesos y germinados de alfalfa.
- ◇ Algunos alimentos, aunque no nos parezca, pueden estar contaminados con la *Listeria*, y causar enfermedades y brotes, por ejemplo, el melón y el apio.
- ◇ La *Listeria* es un microbio fuerte que hasta puede crecer en alimentos que están refrigerados.
- ◇ La *Listeria* puede ocultarse y no verse en el equipo o utensilios con los que se preparan alimentos, incluso en las fábricas y supermercados.

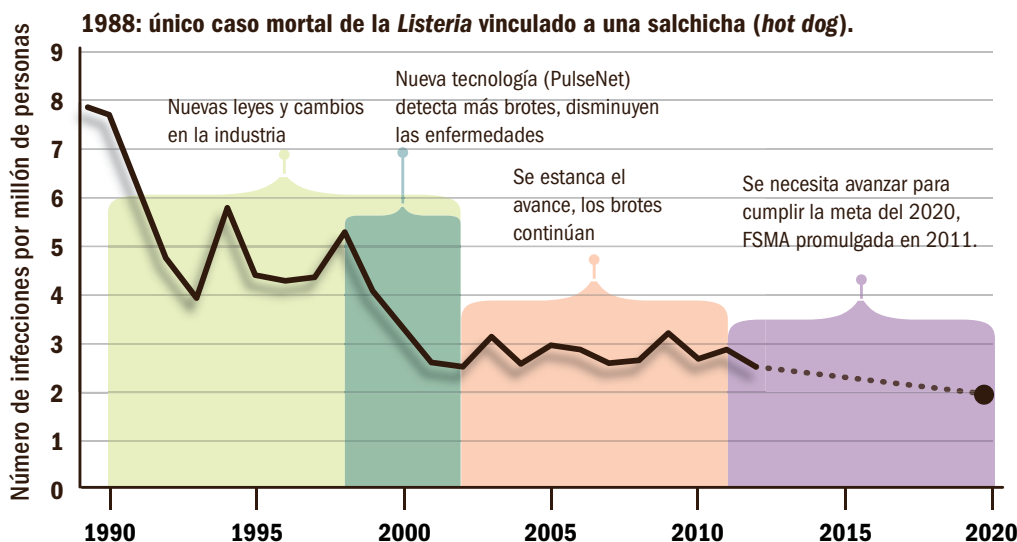
Podemos prevenir las infecciones por la *Listeria* al:

- ◇ Identificar rápido los brotes mediante el uso de pruebas de laboratorio especiales y detectives de enfermedades.

- ◇ Hallar y retirar rápidamente los alimentos contaminados antes de que las personas los consuman.
- ◇ Usar lecciones aprendidas de los brotes, incluso las investigaciones ambientales, para hacer que los alimentos sean más seguros.
- ◇ Aplicar nuevas medidas de seguridad para la producción de alimentos, como las incluidas en la Ley de Modernización de la Seguridad Alimentaria (*Food Safety Modernization Act, FSMA*), para evitar que los alimentos se contaminen en primer lugar.
- ◇ Reducir la contaminación por la *Listeria* de los productos elaborados con carnes de res y de aves que se venden listos para comer de acuerdo con las directrices del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés).
- ◇ Tener un sistema de salud pública fuerte que proporcione las herramientas y recursos necesarios para promover la seguridad de los alimentos.
- ◇ Aprender más acerca de cuáles políticas y prácticas funcionan mejor.

La detección de más brotes señala el camino a la prevención

Los brotes de la *Listeria* en la década de 1990, cuyo origen se rastreó a las salchichas (*hot dogs*) y más tarde a fiambres, produjeron cambios que hicieron más seguras a las carnes procesadas y redujeron el número de dichos brotes. Sin embargo, las tasas de infección por la *Listeria* no han disminuido desde el 2001.



La detección y la respuesta más rápidas salvan vidas y protegen a las personas

Brotos de la *Listeria*

Días desde la detección del brote hasta la primera advertencia al público

Queso blando



1985

31

Melón



2011

7

FUENTES: New England Journal of Medicine, 1988; Morbidity and Mortality Weekly Report, 2011

¿Quiénes tienen un mayor riesgo de intoxicación por la *Listeria* a través de los alimentos?

Lecciones de los brotes de la *Listeria*: Cualquier persona se puede intoxicar con los alimentos. Cada año, cerca de 48 millones de personas en los Estados Unidos (1 de cada 6) se enferman al consumir alimentos contaminados. Esto puede ser más peligroso para las mujeres embarazadas y sus recién nacidos; los adultos de edad avanzada y las personas con sistemas inmunitarios debilitados debido al cáncer, tratamientos contra el cáncer u otras afecciones graves (como diabetes, insuficiencia renal, enfermedad hepática y el VIH/SIDA). La *Listeria* es un ejemplo perfecto de cómo los microbios que contaminan los alimentos pueden causar enfermedad y muerte en estos grupos.

Mujeres embarazadas, fetos y recién nacidos



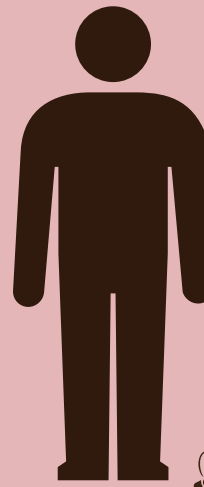
La *Listeria* puede pasar de las mujeres embarazadas a sus fetos y recién nacidos. Puede causar abortos espontáneos, muertes fetales y muertes de recién nacidos.



Queso Chancy

BROTE DE LA *LISTERIA*: Queso fresco (un tipo de queso blando) enfermó a 142 personas, causó la muerte de 10 recién nacidos y 18 adultos, y causó 20 abortos espontáneos.

Personas con sistemas inmunitarios debilitados



La *Listeria* se puede propagar a través del torrente sanguíneo y causar meningitis, y a menudo provoca la muerte. Entre más débil esté su sistema inmunitario, mayor será su riesgo.



Apio contaminado

BROTE DE LA *LISTERIA*: apio precortado en ensaladas de pollo servidas en hospitales enfermó a 10 personas que tenían otros problemas de salud graves. Cinco de ellas murieron por esa causa.

Adultos mayores de 65 años



La *Listeria* se puede propagar a través del torrente sanguíneo y causar meningitis, y a menudo provoca la muerte. Mientras más edad tenga usted, mayor será su riesgo.



Melones infectados

BROTE DE LA *LISTERIA*: Melones enteros contaminados enfermaron a 147 personas en 28 estados y causaron uno de los brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos más mortales en los Estados Unidos. Durante el brote se reportaron 33 muertes, la mayoría en adultos mayores de 65 años.

FUENTE: CDC, 2013

¿Cuáles alimentos son más arriesgados?

Cuando se trata de la *Listeria*, algunos alimentos son más peligrosos que otros. Conozca otros alimentos en los que se sabe que se oculta la *Listeria*.



Germinados crudos



Leche cruda
(sin pasteurizar)



Quesos blandos



Fiambres y salchichas o
hot dogs
(fríos, sin calentar)



Pescado y mariscos
ahumados

Lo Que Se Puede Hacer



Los gobiernos federal, estatal y local hacen lo siguiente:

- ◇ Proporcionan directrices a la industria y crean regulaciones, como la FSMA, para concentrar los esfuerzos de seguridad alimentaria en la producción y manipulación de alimentos en formas más seguras.
- ◇ Hacen seguimiento de las infecciones por la *Listeria* para identificar oportunidades de mejorar las políticas y prácticas, en especial para proteger a los grupos con alto riesgo.
- ◇ Investigan y detienen los brotes mediante los retiros del mercado de los alimentos contaminados y las advertencias al público.
- ◇ Aplican el enfoque mejorado de los CDC para investigar los casos de *Listeria* en todos los estados, de manera que los detectives de enfermedades puedan resolver rápidamente los casos de brotes mediante:
 - Identificación del ADN del microbio de la *Listeria* con el fin de detectar brotes y alimentos contaminados, así como mediante entrevistas a personas que están enfermas —rápidamente y de manera uniforme— acerca de qué comieron.
Vea la Iniciativa contra la *Listeria*, http://www.cdc.gov/listeria/pdf/ListeriaInitiativeOverview_508.pdf
- ◇ Aumentan la capacidad de la salud pública de realizar secuencias y análisis avanzados del genoma, lo cual hará posible la detección más rápida de las infecciones y brotes de la *Listeria*, y rastrearlos hasta sus fuentes.



La industria alimentaria y los lugares que venden o sirven alimentos pueden:

- ◇ Informar con prontitud sobre los retiros del mercado de alimentos en riesgo de estar contaminados.
- ◇ Seguir las directrices y regulaciones relacionadas sobre los alimentos con más probabilidades de estar contaminados.
- ◇ Adoptar medidas comprobadas, como buena sanidad y refrigeración en todas las instalaciones de producción y servicios de alimentos para el control de la *Listeria*.
- ◇ Identificar y aplicar los resultados de investigaciones para evitar mejor el crecimiento de la *Listeria* y la contaminación cruzada en fábricas y tiendas, como las de venta de fiambres al menudeo.

[www <http://www.cdc.gov/Spanish/SignosVitales>](http://www.cdc.gov/Spanish/SignosVitales)

[www <http://www.cdc.gov/mmwr>](http://www.cdc.gov/mmwr)

Los profesionales de la salud pueden:



- ◇ Informarles a las mujeres embarazadas, los adultos de edad avanzada y las personas con sistemas inmunitarios debilitados acerca de la *Listeria* y otros microbios peligrosos que se propagan a través de los alimentos.
- ◇ Notificar las infecciones por *Listeria* rápidamente al departamento de salud local para ayudar a ubicar y detener los brotes.

Las personas que tienen alto riesgo y las que cocinan para ellas pueden:



- ◇ Saber cuáles alimentos presentan más riesgo para las mujeres embarazadas, los adultos de edad avanzada y las personas con sistemas inmunitarios debilitados, y evitar estos alimentos.
- ◇ Ver <http://www.cdc.gov/spanish/listeria/prevention.html>
- ◇ Calentar los fiambres y las salchichas o hot dogs (hasta que les salga vapor) antes de comerlos.
- ◇ No consumir leche cruda (sin pasteurizar) ni los quesos blandos que se hacen con ella.
- ◇ Tener en cuenta que quesos blandos consumidos en la comunidad hispana, como queso fresco, que se hacen con leche pasteurizada y que probablemente se contaminaron durante el proceso de producción, han causado infecciones por la *Listeria*.
- ◇ Guardar las sobras en la nevera dentro de 2 horas después de su preparación, en recipientes poco profundos con tapa, y consumirlas antes de que pasen 3 a 4 días.
- ◇ Ser cuidadosos para evitar la contaminación cruzada en la nevera o en otros lugares de la cocina.
- ◇ Usar un termómetro para asegurarse de que la temperatura de la nevera sea de 40 °F o menor y que el congelador esté a 0 °F o menos.

Todos pueden:



- ◇ Conocer los riesgos de la intoxicación a través de los alimentos y seguir las recomendaciones de Limpiar, Separar, Cocinar y Refrigerar los alimentos.
- ◇ Visitar <http://www.FoodSafety.gov> para obtener la información más reciente sobre la prevención de intoxicaciones a través de los alimentos.

Para más información, comuníquese al

Teléfono: 1-800-CDC-INFO (232-4636)

Línea TTY: 1-888-232-6348

Correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov

Web: www.cdc.gov

Centers for Disease Control and Prevention

1600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30333

Fecha de publicación: 04/06/2013