

Listeria monocytogenes



La *Listeria monocytogenes* es una bacteria ampliamente distribuida en el medio ambiente.

Se puede transmitir al ser humano:

- vía alimentaria (principal ruta de transmisión),
- por contacto directo con animales infectados
- por vía placentaria (de madre a feto)

Los alimentos que más frecuentemente se encuentran implicados en la Listeriosis son los consumidos generalmente sin tratamiento térmico previo, es decir, están listos para su consumo p.ej.: (embutidos cocidos, embutidos curados, patés; pescados ahumados, productos lácteos elaborados con leche cruda (quesos, helados), ensaladas preparadas, así como las frutas y verduras crudas.

Las personas más susceptibles de padecer Listeriosis son:

- las mujeres embarazadas,
- los lactantes y niños de corta edad,
- las personas mayores
- las personas inmunodeprimidas.

Todas ellas deben evitar consumir productos lácteos no pasteurizados, productos cárnicos listos para el consumo (p.ej.: jamón cocido), pates refrigerados y pescado ahumado. Por otro lado, deben leer y seguir rigurosamente las temperaturas de almacenamiento y la fecha de caducidad indicadas en el etiquetado de los alimentos.

La listeriosis generalmente suele ser asintomática o cursar con una sintomatología gastrointestinal leve y fiebre alta, si bien en determinados grupos de riesgo (personas inmunodeprimidas, personas de edad avanzada, niños y embarazadas) puede presentar cuadros graves que incluyen meningitis, septicemia y abortos o partos prematuros.

Para prevenir la Listeriosis, en el ámbito doméstico, es necesario, realizar unas correctas prácticas de higiene y manipulación de los alimentos. Siendo muy importante, no romper la cadena de frío en la conservación de los alimentos crudos ($T^{\circ} < 5^{\circ}C$), cocinar completamente los alimentos ($70^{\circ}C$ durante 2 minutos y mantenerlos calientes hasta su consumo) y evitar contaminaciones cruzadas entre alimentos crudos y cocinados, tanto en su almacenamiento como durante su manipulación, separándolos convenientemente y limpiando las superficies de contacto.

Más información en la página web de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/listeria.htm