

¿Qué es listeriosis?

Listeriosis es una enfermedad transmitida por los alimentos se causa por la bacteria *Listeria monocytogenes*. Puede causar algunos o no síntomas entre personas sanas, pero si puede causar enfermedades graves entre personas que tienen problemas con su sistema inmune.

¿Qué son los síntomas?

Personas sanas posiblemente no tienen síntomas evidentes. Por algunos, síntomas pueden incluir fiebre, fatiga, náusea, vómito, y diarrea. Si está sin tratar, listeriosis puede causar meningitis (una infección cerebral) y bacteria en el torrente sanguíneo. Las mujeres embarazadas pueden desarrollar síntomas similares del influenza con complicaciones se resultan en aborto espontáneo, pérdida fetal, o la bebé puede tener meningitis. En niños y adultos viejos, listeriosis puede atacar el sistema nervioso central y torrente sanguíneo, estas cosas causan neumonía e inflamación del forro del corazón y válvulas. Abscesos o lesiones de la piel pueden aparecer. Aunque síntomas como influenza puedan ocurrir doce horas después de comió la comida contaminada, normalmente, toma de 1 a 6 semanas desarrollar a un caso grave de listeriosis. El tiempo de desarrollada es dependiente de la edad y sana general, cepa de *L. monocytogenes*, y cuanto del bacteria han comida.

¿Cómo se previene Listeriosis?

Aunque muchas personas están a riesgo bajo por listeriosis, este riesgo de esto y algunos enfermedades transmitidas por alimentos pueden reducir por siguiente estas consejos al próxima columna.

- Evite usar o beber leche sin pasteurizada
- Guarde comidas crudas o cocinadas separadas cuando compras, preparadas, cocinas, y guardas. Bacteria en jugos de carne cruda, ave, y pescada puede contaminar comida cocinada.
- Lave sus manos, cuchillas, y tabla de cortar después de contacto comidas no cocinadas.
- Lave verduras crudas bien antes de comerlos
- Cocina carne, ave, huevos, y pescado bien
- Lee y sigue direcciones en comidas para guardarlos enfriados en una manera correcta. No use comida después de su fecha de expiración.
- Guarde comidas calientes y fríos a la temperatura correcta. No guarde sin enfriado por más de dos horas.
- Ponga comida sobrante en un contenedor poco profundo y cubierto y enfriarlas inmediatamente
- Mantiene su refrigerador en un estado limpia, y con una temperatura entre 34°F y 40°F

Mujeres embarazadas, los viejos, y personas con sistemas inmunes peores puedan reducir sus riesgos por siguiente estos consejos:

- Evite quesos blandos como queso mexicano (blando, blanco étnico), feta, Brie, Camembert, y queso azul. No hay un necesidad evitar quesos duros o firmes, procesadas pre-cortadas, requesón, o yogur.
- Recaliente comidas sobrantes y comidas listas para comer como hot dogs hasta que están humeantes.
- Aunque el riesgo de listeriosis de comida de fiambrería es muy bajo, evite estas comidas y recaliente antes de comerlos.

¿Cómo grandioso es el riesgoso de listeriosis?

En los estados unidos, está estimada que 2.500 personas están muy enfermedades con listeriosis cada año. De cuales, 500 mueren. Las personas a con riesgosos altos son:

- Mujeres embarazadas son 20 veces más probables que algunos adultos sanos traen listeriosis. Como 1/3 de los casos ocurren durante embarazo.
- Recién nacidos – recién nacidos más que mujeres embarazadas ellos mismos sufren muchos efectos de la infección durante embarazo.
- Personas con sistemas inmunes peores
- Personas con cáncer, diabetes, o enfermedad de riñón
- Personas con AIDS son 300 veces más que obtener listeriosis que personas con sistemas normales inmunes
- Personas quien toman medicinas glucocorticosteroid
- Los viejos