

Listeriosis

UNA INFECCIÓN QUE SE PUEDE PREVENIR



¿Qué es la listeriosis?

Infección causada por la ingesta de alimentos contaminados con una bacteria llamada *Listeria monocytogenes*.

Grupos más afectados:

- Embarazadas: puede provocar abortos o nacimientos prematuros.
- Recién nacidos.
- Pacientes con enfermedades crónicas e inmunodeprimidos (cáncer, trasplante de órganos, hemodiálisis, SIDA).
- Personas mayores de 65 años.

Recomendaciones

- Lávese las manos antes y después de manipular alimentos.
- Lave superficies y utensilios de cocina que han estado en contacto con alimentos de riesgo, antes de usarlos.
- Mantenga separados los alimentos crudos de los cocidos y así evitará la contaminación cruzada.
- Consuma sólo productos lácteos y sus derivados pasteurizados (leche, queso gauda, queso fresco, quesillo, chanco, mantecoso, entre otros).
- Lave todas las verduras y frutas, incluso las empaquetadas.
- Consuma carnes y pescados bien cocidos.
- Calentar alimentos en el microondas, no elimina la bacteria.
- Limpie regularmente el refrigerador.



SOCIEDAD CHILENA
DE INFECTOLOGÍA



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD

