

# Embarazada?

Sabía usted que la LISTERIOSIS es una enfermedad que puede causarle daño tanto a usted como a su bebé?

La *Listeria* es un gérmen que se encuentra en varios alimentos.

## Cuales son los síntomas de la listeriosis?

Informe a su médico o a la clinica si tiene los siguientes síntomas durante el embarazo; síntomas similares al Flu (escalofríos, fiebre, dolor de cabeza), diarrea y dolor de estómago. Los síntomas pueden ocurrir días o semanas después de comer alimentos contaminados.

## Como prevenir la listeriosis

- Durante el embarazo no coma los quesos blandos (el blanco, el fresco, el asadero, el cotija, el ranchero, o el enchilado). Evite feta, Brie, Camembert, y quesos con venas azules como el Roquefort. Puede comer quesos duros (Monterey Jack, Cheddar, mozzarella); los quesos procesados como el queso americano; el de crema; el cottage y yogur.
- No tome leche cruda (sin pasteurizar) o alimentos preparados con leche cruda.
- Evite carnes frías como boloña, perros calientes y la pasta de carne (“pâté”).
- Cocine muy bien toda la carne de res, pollo, cerdo, mariscos y pescados. Caliente muy bien las sobras de las comidas, hasta que salga humo.
- Lave bien las frutas y los vegetales.
- Lávese muy bien las manos después de tocar o cortar carne, pollo, cerdo o pescados crudos.
- Mantenga limpios los sitios donde prepara comidas, los recipientes donde los guarda y el interior del refrigerador.

Usted puede conseguir más información a través de  
Division of Bacterial and Mycotic Diseases  
National Center for Infectious Diseases  
Centers for Disease Control and Prevention  
1600 Clifton Road, Mailstop C09  
Atlanta, Georgia 30333

Octubre 1994

**CDC/NCID**  
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION  
NATIONAL CENTER FOR INFECTIOUS DISEASES