

¿Qué es?

LA LISTERIA es un género de bacterias que comprende 19 especies distintas, dentro de estas, la *Listeria monocytogenes* es la causante de las intoxicaciones alimentarias. Es un bacilo Gram-positivo intracelular que puede provocar dos tipos de enfermedad, la no invasiva y la invasiva, esta última, mucho más grave, puede llegar a provocar la inflamación de las membranas que recubren el cerebro causando una meningitis.

La enfermedad que provoca se conoce como listeriosis, una enfermedad que si bien no es muy frecuente sí que es importante por su gravedad, con elevadas tasas de hospitalización y de mortalidad.

¿Estamos seguros?

Todas las personas pueden sufrir una listeriosis, aunque los grupos de población que son más susceptibles y tienen mayor probabilidad de contraer la enfermedad son los ancianos, las mujeres embarazadas, los niños, los bebés y las personas inmunodeprimidas, bien por una enfermedad o bien por recibir terapias inmunosupresoras.

La listeriosis es una enfermedad que puede causar distinta sintomatología, dependiendo tanto de la cantidad de bacterias ingeridas, del tipo concreto o cepa de listeria, de su virulencia y de la situación o estado de salud previo del paciente.

En mujeres embarazadas suele ser en el tercer trimestre de embarazo cuando más peligrosa es la listeriosis, en ellas puede ser asintomática o cursar como una pequeña gripe, o molestias gastrointestinales, sin embargo en el feto los problemas son mayores, pudiendo provocar un parto prematuro, un aborto o una meningitis.

A las personas inmunodeprimidas y a los ancianos puede provocarles meningitis, septicemias y otros tipos de complicaciones potencialmente mortales.

En las personas inmunocompetentes normalmente no suele causar síntomas o estos son leves, como dolor de cabeza, fiebre, malestar, náuseas y diarreas.

Como estamos viendo, el consumo de alimentos contaminados por esta bacteria es la principal causa de transmisión de listeriosis pero hemos de tener en cuenta que las infecciones también se pueden producir por contacto directo con animales o personas contaminadas.

¿Dónde está presente?

Esta es una bacteria que la podemos encontrar prácticamente en cualquier sitio, aparece en suelos, plantas, siste-

Listeria

Estas bacterias están en un alimento porque la materia prima esté infectada o se contamine en su elaboración

mas de tuberías, conducciones de agua, etcétera. Puede sobrevivir en superficies sin necesidad de estar en un huésped.

La podemos encontrar en todo tipo de alimentos, pero sobre todo suele estar presente en leche cruda y sus derivados

no pasteurizados. También en la carne y derivados de esta, cuando no ha sido sometida a un tratamiento térmico superior a 80 grados, en frutas y hortalizas y también en el marisco crudo.

La listeria en un alimento

puede aparecer bien porque la materia prima de la que proviene está infectada o contaminada o bien porque en el proceso de elaboración se ha contaminado, si esto último ocurre en una fábrica o en una cocina de restauración puede

afectar a un número elevado de personas dando lugar a lo que se conoce como a un brote de listeriosis.

¿Cómo podemos evitar el contagio?

Como hemos visto es una bacteria que puede estar en muchos tipos de alimentos y además resiste muy bien las bajas temperaturas, puede reproducirse a las temperaturas habituales de refrigeración y sobrevive a las de congelación, además también resiste los tratamientos con sal.

La mejor manera de acabar con la listeria son los tratamientos térmicos donde se asegure una temperatura mínima en todo el alimento de 80 grados, pues es una bacteria termosensible que por encima de 70 grados no sobrevive.

Otras recomendaciones a tener en cuenta son: evitar el almacenamiento prolongado de vegetales, limpiar y desinfectar superficies y utensilios en contacto con los alimentos y limpiar y desinfectar semanalmente los frigoríficos. Los alimentos precocinados calentarlos por lo menos hasta que salga vapor, lavar frutas y verduras y evitar los alimentos ahumados. ●

Raúl Rufas Fanlo
Vocal de Ortopedia



Una forma de acabar con esta bacteria es lavar frutas y verduras.

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento



Una bacteria muy resistente

La listeria es una bacteria muy resistente, podemos encontrarla en muchos ambientes diferentes. Se puede multiplicar en alimentos refrigerados y tolera la salazón.

Tener especial cuidado con fiambres, embutidos, los patés, las salchichas, quesos de leche sin pasteurizar, especialmente los quesos blandos y los azules, pescados ahumados y las ensaladas que vienen ya preparadas. Evitar la carne cruda o poco hecha, para asegurar que la temperatura ha sido suficiente la parte central de esta debe cambiar de color.

Que un alimento haya sido cocinado

previamente no nos asegura que esté libre de listeria, puede haberse contaminado posteriormente si no se ha tratado con las debidas medidas higiénicas.

La resistencia que tiene esta bacteria, junto con las tasas de mortalidad que provoca, hace que sea de especial importancia la seguridad en el tratamiento y elaboración de alimentos, tanto en las fábricas y restaurantes como en el hogar, para evitar posibles infecciones.

Después de manipular carnes, pescados, vegetales o cualquier otro alimento crudo es fundamental proceder a una limpieza profunda tanto de super-

ficies y utensilios como de las manos. El tiempo desde que consumimos el alimento hasta que aparecen los síntomas puede variar desde 3 o 4 días hasta 3 meses, en muchos casos esto dificulta saber cuál ha sido la causa de la intoxicación.

Tener especial cuidado las personas de edad avanzada, las mujeres embarazadas, los niños y las personas inmunodeprimidas.

El tratamiento habitual de la enfermedad es con antibióticos durante una semana, en los casos más graves puede requerir hospitalización y los tiempos de tratamiento serían mayores. ●