



Claves ante la listeriosis

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La listeriosis es una infección potencialmente grave causada por el consumo de alimentos contaminados por la bacteria *Listeria monocytogenes* que puede encontrarse en el tracto intestinal de humanos y animales, en el agua y en el suelo. Esta bacteria puede crecer lentamente a baja temperatura y la infección puede ocurrir a lo largo de todo el año en forma de brotes al ingerir alimentos contaminados.

Esta enfermedad habitualmente no desarrolla un cuadro clínico muy diferente a cualquier gastroenteritis, con fiebre, diarrea más o menos abundante y dolores musculares generalizados. «A pesar de que casi todos los años se identifican algunos

Hospital Perpetuo Socorro. Esta enfermedad habitualmente no desarrolla un cuadro clínico muy diferente a cualquier gastroenteritis, con fiebre, diarrea más o menos abundante y dolores musculares generalizados, explica el doctor Juan Cabrera Cabrera, especialista en Aparato Digestivo

brotes de listeriosis, en la mayoría de ocasiones pasan desapercibidos, a menos que la enfermedad evolucione en su forma invasiva. En este caso los síntomas son más llamativos y más graves, de forma que un elevado porcentaje de ellos requiere ingreso hospitalario y ocasiona una tasa de mortalidad de alrededor del 15%», explica el doctor Juan Cabrera Cabrera, especialista en Aparato Digestivo de Hospital Perpetuo Socorro.

Los síntomas de estas formas graves incluyen, además de fiebre y cefalea, rigidez cervical, cuadros de desorientación, pérdida del equilibrio e incluso convulsiones. Las personas que sufren formas invasivas de listeria comienzan con estos síntomas entre la primera y la cuarta semana de la ingestión de alimentos contaminados con este germen. No obstante se han reportado casos en los que los síntomas han aparecido en menos de 24

horas o incluso después de dos meses de la exposición, lo que sin duda añade dificultad para el diagnóstico de esta enfermedad.

La sospecha de haber ingerido un alimento contaminado con listeria debe llevar a acudir al médico a las personas que muestran los síntomas antes descritos después haber ingerido esos productos. En principio, si no hay síntomas no es necesario hacer pruebas. «El diagnóstico en pacientes sintomáticos se realiza al

comprobar el crecimiento de la bacteria en cultivos de fluidos orgánicos o tejidos como sangre, líquido cefalorraquídeo o tejido placentario. No se recomienda el cultivo de heces por su escasa sensibilidad. Como en la mayoría de las enfermedades, el proceso diagnóstico debe partir de la sospecha clínica a través de los síntomas mencionados anteriormente. Hasta no obtener muestras para cultivo no debe iniciarse el tratamiento, que consiste en la administración de determinados antibióticos por vía endovenosa bajo estrecho control médico», continúa el doctor Cabrera.

Respecto a los alimentos ante los que tomar precauciones, los brotes de infección por listeria han estado clásicamente relacionados con productos cárnicos y avícolas, particularmente en sus formas procesadas como fiambres, embutidos y salchichas, crudos o precocinados. Este tipo de productos no deben mantenerse a temperatura ambiente más de tres horas y no debe ser superior a una hora cuando se alcanzan los 30 grados centígra-

dos. Una vez abiertos los paquetes de carne o embutidos no deben consumirse después de 4-5 días.

Particularmente las personas consideradas de mayor riesgo deben evitar estos productos cárnicos, aunque estén previamente cocinados, a menos que se calienten hasta una temperatura interna de 75 grados, que debería ser comprobada con termómetro de cocina de uso muy sencillo. En los últimos años se ha incrementado la incidencia de episodios relacionados con productos lácteos, tales como los quesos frescos, particularmente si están fabricados con leche no pasteurizada, aunque también los productos pasteurizados pueden contaminarse durante una elaboración o conservación inadecuada. Determinadas frutas como el melón, sandía o aguacates han estado implicados en brotes de listeriosis, por lo que antes de cortarlos deben ser lavados.

Los germinados crudos como son los brotes de soja, alfalfa o trigo, entre otros, que se ofrecen en los últimos años en mercados y cadenas de alimentación, también tienen un alto riesgo de transmitir la enfermedad en caso de que reciban agua de riego contaminada, como también ocurre en el caso de la salmonelosis. Su almacenaje y distribución comercial debe estar estrictamente protegida de eventuales contamina-

ESPECIALISTA



Juan Cabrera
Cabrera

«Los brotes por listeria han estado clásicamente relacionados con productos cárnicos y avícolas, particularmente fiambres, embutidos y salchichas»

.....

ciones. Además de cumplimentar rigurosamente la cadena de frío se recomienda no retrasar su consumo más de 10 días. Por todo ello, este producto no es recomendable para embarazadas o pacientes con inmunidad deficiente.

Y es que precisamente entre los principales grupos de riesgo ante esta patología se encuentran las mujeres embarazadas, que son más susceptibles de adquirirla que la población general, aunque en ellas suele seguir un curso benigno. Lo grave de la infección durante la gestación es que esta bacteria pase a través de la placenta y ocasione una enfermedad grave en el feto, lo que ocasiona su aborto en aproximadamente el 20% de los casos, falleciendo el recién nacido en alrededor del 3% de los casos. Los recién nacidos infectados durante el embarazo o durante el parto, así como adultos mayores de 65 años y las personas con el sistema inmunitario debilitado, tienen más riesgo de desarrollar una enfermedad grave por su predisposición a sufrir invasión del torrente circulatorio o del cerebro, lo que ocasiona meningitis o encefalitis. Las infecciones por listeria rara vez pueden afectar otras partes del cuerpo, concluye el especialista en Aparato Digestivo de Hospital Perpetuo Socorro.

Fórmulas de prevención

■ La disciplina de trabajo y el entrenamiento de las personas que manipulan alimentos, tanto a nivel profesional como a los que lo hacen en su propia casa, son las claves en la prevención de esta y otras enfermedades transmisibles a través de los alimentos. En primer lugar los alimentos susceptibles de sufrir crecimiento bacteriano se deben mantener a una temperatura mínima en nevera de cuatro grados centígrados y de -17 en congelador. A pesar de ello, la bacteria puede sobrevivir a temperaturas muy bajas y mantiene su capacidad contaminante, por lo que es imprescindible mantener la limpieza y desinfección frecuente tanto de expositor refrigerados de los comercios de alimentación, como en las neveras del hogar.

Por otra parte, la primera regla después de la manipulación de alimentos de riesgo, como los mencionados anteriormente, es el lavado

de manos durante al menos 20 segundos con agua y jabón y a continuación enjuagarlas con abundante agua del grifo y secarlas con toallas limpias o papel. El uso de guantes, a menos que se cambien al manipular el siguiente alimento, no sustituye, en absoluto, el lavado de manos. Después de usar utensilios de corte y máquinas trituradas de carne o cortadoras de fiambres, así como las superficies sobre las cuales se manipulan este tipo de alimentos, debe procederse a una limpieza minuciosa y desinfección a lo largo del día. El lavado de piezas con potencial contaminante como carnes o productos avícolas en el fregadero, debe hacerse cuidadosamente evitando la dispersión de gotas de agua sobre otros alimentos, superficies de trabajo o utensilios de cocina cercanos, que pueden sufrir contaminación inadvertida. Los alimentos listos para comer deben estar protegidos con

cubiertas impermeables, los manipuladores de alimentos en la industria y en la hostelería y las tiendas deben usarse delantales desechables que deben cambiarse con frecuencia.

Cuando un número de personas superior al esperable presenta síntomas en un corto período de tiempo y en una zona determinada hay que sospechar de un brote de esta enfermedad que obliga a iniciar una investigación para buscar alguna circunstancia común compartida por las personas enfermas que pueda explicar cómo contrajeron la enfermedad y tomar las medidas necesarias con la mayor premura posible para evitar su propagación. En el caso de la listeriosis, los estudios básicos del laboratorio de microbiología permiten identificar la bacteria en los fluidos orgánicos de los pacientes con síntomas o en muestras de alimentos sospechoso ingeridos por estos.

Tu salud en breve...

■ Sueño. Dormir demasiado o muy poco aumenta el riesgo de ataque cardíaco

Escatimar horas al sueño o dormir demasiado puede aumentar su riesgo de ataque cardíaco, incluso en personas no fumadoras que hacen ejercicio y que no tienen predisposición genética a las enfermedades cardiovasculares, según un nuevo estudio de la Universidad de Colorado Boulder (Estados Unidos) sobre casi un medio millón de personas. La investigación, publicada esta semana en el *Journal of the American College of Cardiology*, también ha encontrado que para aquellos con alto riesgo genético de ataque cardíaco, dormir entre 6 y 9 horas por la noche puede compensar ese riesgo.



■ Obesidad. El crecimiento de la enfermedad en España es similar al de Estados Unidos

El 25% de la población en España es obesa o tiene problemas de sobrepeso y el ritmo de crecimiento de esta enfermedad es ya tan acelerado como en Estados Unidos, situando a nuestro país en el segundo de Europa, por detrás del Reino Unido, con más casos de la considerada «pandemia del siglo XXI». Lo han alertado expertos en el tema con motivo de acoger Madrid esta semana el XXIV Congreso Mundial de la Federación Internacional de Cirugía de la Obesidad y Enfermedades Metabólicas (IFSO) y el XXI Congreso de la Sociedad Española de Cirugía de la Obesidad Mórbida y de las Enfermedades Metabólicas (SECO).

■ Estudio. La educación sanitaria y emocional reduce la ingesta de comida basura en niños

La formación de los profesores, seguida de cursos en el aula con información, actividades y apoyo emocional, mejora el estilo de vida de los profesores y los estudiantes, según una investigación presentada en el Congreso de la Sociedad Europea de Cardiología, que se celebró esta semana en París. Estas conclusiones se desprenden de un programa, conocido como *Vida Feliz, Corazón Sano*, en diez escuelas públicas de la ciudad de Frederico Westphalen (Brasil).



■ Desempleo. El paro de larga duración afecta a la salud mental, según un estudio de la Caixa

El desempleo de larga duración afecta a la salud mental de los trabajadores, especialmente los de la construcción, sector que dejó fuera del mercado laboral durante largos periodos a muchos de sus empleados a raíz de la crisis económica de 2007. Es una de las principales conclusiones del estudio *¿El desempleo daña la salud mental?*, publicado por el Observatorio Social de la Caixa, que cruza datos de la Encuesta de Población Activa y de la Encuesta Nacional de Salud de 2006 y 2011 para comparar los indicadores de salud mental de los trabajadores de la construcción antes y después del estallido de la burbuja inmobiliaria.

HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

APARATO DIGESTIVO

HPShospital.es

