

Aviso de la Embajada de México en Sudáfrica sobre el reciente brote de Listeriosis

Como ustedes de habrán enterado por las noticias, se registra actualmente un brote de listeriosis en Sudáfrica, principalmente en la provincia de Gauteng. Con el propósito de que la comunidad mexicana esté debidamente informada, a continuación transmitimos lo que al respecto indica la Organización Mundial de la Salud (OMS). Cabe señalar que, hasta el momento, ni la OMS ni las autoridades de Sudáfrica han emitido alertas sanitarias sobre este brote.

La listeriosis es una infección grave pero rara, causada por comer alimentos contaminados con la bacteria *Listeria monocytogenes*. La bacteria se encuentra en los productos lácteos no pasteurizados y diversos alimentos preparados y puede crecer a temperaturas de refrigeración.

Las mujeres embarazadas, los ancianos y las personas con un sistema inmune debilitado tienen un mayor riesgo de desarrollar listeriosis grave. En las mujeres embarazadas, la infección por *Listeria* provoca abortos espontáneos y muerte neonatal.

Los síntomas dependen del estado fisiológico e inmune del paciente. Una persona con listeriosis leve generalmente presenta fiebre y dolores musculares, precedidos por diarrea u otros síntomas gastrointestinales. La manifestación clínica más frecuente de listeriosis severa es un síndrome neurológico (dolor de cabeza severo, meningitis o encefalitis), principalmente entre las personas con sistemas inmunes debilitados.

Esta enfermedad se puede prevenir mediante la pasteurización, la cocción y la higiene en la cocina. Las recomendaciones de la OMS son:

- Cocinar bien los alimentos de origen animal.
- Lavar bien las verduras crudas con agua limpia antes de comer.
- Mantener las carnes crudas separadas de las verduras y de otros alimentos.
- Evitar la leche no pasteurizada o los productos elaborados con leche no pasteurizada.
- Lavarse bien las manos y lavar los cuchillos y las tablas de cortar con agua y jabón después de manipular alimentos crudos.
- Consumir alimentos perecederos y listos para comer lo antes posible.
- Refrigerar o congelar los alimentos perecederos, los alimentos preparados y las sobras de comida.
- Descongelar los alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el microondas, en lugar de temperatura ambiente.
- Conservar las sobras de comida durante un máximo de 4 días, preferiblemente de 2 a 3 días.
- Limpiar los refrigeradores periódicamente y mantenerlos a 4 ° C de temperatura.
- Revisar la fecha de caducidad indicada en la etiqueta de productos alimenticios.

Precauciones especiales que deben tomarse para personas con perfil de alto riesgo:

- Evitar la leche o los productos lácteos como el queso blando (por ejemplo, feta, brie, camembert y azul) elaborado con leche no pasteurizada.
- Evitar patés refrigerados y productos para untar hechos de carne.
- Evitar mariscos ahumados refrigerados.