

# ¿Esta Embarazada?

LISTERIOSIS es una enfermedad que puede causarle daño tanto a usted como a su bebé. Listeriosis si no es tratado temprano, puede causar un aborto, muerte de bebé antes de nacer, nacimiento prematuro y infección al recién nacido.

## ¿Cuales son los síntomas de Listeriosis?

Mujeres con Listeriosis durante el embarazo pueden tener escalofríos, fiebre, dolor de cabeza, náusea, diarrea y dolor de estomago. Los síntomas pueden ocurrir días o semanas después de comer o tomar alimentos contaminados con el germen llamado Listeria. Llame a su médico o proveedor de salud si usted aparece de estos síntomas durante el embarazo. Evite alimentos en riesgo de listeriosis. No todas las mujeres embarazadas tienen síntomas.

## ¿Como prevenir la Listeriosis?

- Durante el embarazo evite comer quesos frescos, puede comer quesos duros hechos de leche pasteurizada, como los quesos procesados de crema; requesón y yogur.
- Evite tomar leche (sin pasteurizar) o alimentos preparados con leche cruda.
- Caliente muy bien carnes frías como bolonia, pavo, salchichas y la pasta de carne ("paté") hasta que salga vapor.
- No coma carnes crudas o no bien cocidas de res, pollo, puerco o mariscos. Caliente muy bien las sobras de comidas, hasta que salga vapor.
- Lave bien las frutas y los vegetales.
- Lávese bien las manos después de tocar o cortar carne, pollo, puerco o mariscos.
- Mantenga limpios los sitios donde prepara comidas y utensilios lavándolos con agua y jabón y desinfecte con soluciones químicas.
- Limpie el refrigerador con una solución de cloro cada mes.

**Para más información de Listeriosis, hable con su médico o proveedor de salud o visite el sitio de [www.lapublichealth.org/acd/food.htm](http://www.lapublichealth.org/acd/food.htm)**

