

Prevención de la listeriosis en mujeres hispanas embarazadas en los EE.UU.



*Guía para el educador de la comunidad acerca de
un grave riesgo transmitido por los alimentos*

En inglés y español (dé vuelta la página
para ver la versión en inglés)



Acerca de este programa

Estimado Educador de la Comunidad:

Necesitamos su ayuda. Usted puede jugar un **papel fundamental** en la prevención de la **listeriosis** en su comunidad. Esta enfermedad transmitida por los alimentos es causada por la bacteria *listeria*, y consumir alimentos que contienen esta bacteria puede provocar enfermedades graves e incluso la muerte. La víctima más joven de la listeriosis es el **bebé por nacer**, que puede infectarse ¡aunque la madre no se sienta enferma! El mensaje para las mujeres embarazadas es simple: no consumir nunca productos lácteos elaborados con leche sin pasteurizar. Las mujeres embarazadas sólo pueden consumir quesos que lleven la etiqueta “elaborado con leche pasteurizada” (made from pasteurized milk) y que hayan sido comprados en tiendas.

- Todas las **mujeres embarazadas se encuentran en grave riesgo de contraer** listeriosis. De hecho, tienen una probabilidad *20 veces mayor* de infectarse que otros adultos sanos. Esto se debe a que sus sistemas inmunológicos se suprimen durante el embarazo, por eso tienen menos capacidad para luchar contra la infección.
- **Las mujeres hispanas embarazadas** tienen *un riesgo aún mayor* de contraer listeriosis debido a sus hábitos alimentarios tradicionales.
- Si una mujer embarazada tiene listeriosis, su **bebé por nacer puede enfermarse e incluso morir**.

Las estadísticas hablan por sí mismas

- Recientemente se informaron de brotes de listeriosis serios en California, Washington y Carolina del Norte, donde 12 casos de personas infectadas, todas hispanas, se relacionaron con el consumo de **Queso Fresco casero contaminado**¹.
- En el brote de listeriosis más reciente, once de las víctimas infectadas no eran angloparlantes y diez estaban embarazadas. Las infecciones dió por resultado **cinco partos en los que los bebés nacieron muertos, tres partos prematuros y dos recién nacidos infectados**.

¹Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU.

Las mujeres hispanas embarazadas en los EE.UU. se encuentran en grave riesgo de infectarse por listeria.

¡USTED puede contribuir a la seguridad de estas mujeres y sus bebés!

El riesgo para las mujeres hispanas es mucho más alto que para la población en general debido a la tradición cultural de consumir quesos blandos estilo mexicano, como el Queso Fresco, que en muchos países latinoamericanos se elaboran con leche “cruda” (sin pasteurizar). **La mayoría de las mujeres simplemente desconoce que estos quesos elaborados con leche sin pasteurizar pueden contener esta bacteria mortal!**

Es por eso que se creó esta **Guía para el educador de la comunidad para la prevención de la listeriosis**. Le facilitará la tarea de transmitir este importante mensaje sobre la salud a toda su comunidad. La guía incluye una serie de materiales impresos y herramientas para reproducir y distribuir, junto con información de respaldo para usted respecto de esta enfermedad, sus síntomas y cómo prevenirla.

Gracias por alertar a las mujeres de su comunidad acerca de esta condición potencialmente fatal. Las mujeres embarazadas deben saber que podrían estar poniendo en riesgo a sus bebés por nacer.

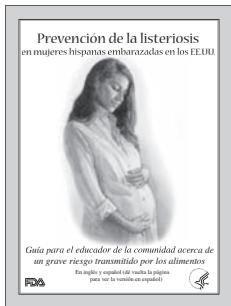
Atentamente,

Centro para la Seguridad Alimentaria y la Nutrición Aplicada
Administración de Drogas y Alimentos
(Center for Food Safety and Applied Nutrition
Food and Drug Administration)

Indice

Uso de este conjunto de herramientas.....	3
Cómo comenzar	4
P&R: Preguntas comunes de mujeres embarazadas	5-6
Información de respaldo para capacitadores	7-9
Folleto para el consumidor reproducible	10-11
Fotonovela reproducible	12-15
Panfleto para la comunidad reproducible.....	16

Uso de este conjunto de herramientas



Guía para el educador de la comunidad

- Este completo manual incluye información de respaldo, preguntas y respuestas comunes, y un conjunto de materiales reproducibles para ayudarle a notificar a su comunidad acerca de este grave riesgo de salud
- Estos materiales reproducibles pueden usarse en varias situaciones, incluidas:
 - Presentaciones a grupos
 - Visitas a los hogares
 - Exhibiciones en puntos de encuentro de la comunidad (ver la sección **Cómo comenzar** en la página 4 para encontrar ideas sobre ubicaciones)



Póster - 17 x 22", tapa completa

- Este "llamado a la acción" es un excelente punto de partida para alertar a las mujeres embarazadas acerca de los riesgos de salud de la listeriosis
- Si es posible, coloque copias del Folleto para el consumidor, la Fotonovela o el Panfleto para la comunidad cerca del póster para que la comunidad pueda obtener fácilmente más información sobre este tema

Materiales para distribución:



Folleto para el consumidor

Un material impreso plegable que contiene los datos básicos acerca de la listeriosis: qué es, cómo prevenirla y qué hacer si piensa que puede estar infectado.



Panfleto para la comunidad

Este detallado panfleto de una página puede usarse en ferias de la salud de la comunidad, puede pegarse en las paredes de clínicas, y colocarse en salas de espera de obstetras y ginecólogos.



Fotonovela - *La historia de Maribel*

A todos les encantan las fotonovelas, y esta historia de 8 páginas está diseñada para captar la atención de su audiencia a través de una historia convincente bellamente ilustrada. Añada su información de contacto local en el interior de la tapa frontal.



P&R - Preguntas de mujeres embarazadas

También puede fotocopiar esta sección y distribuirla como material impreso durante sus presentaciones o visitas a los hogares.

Armado de los materiales impresos

Folleto para el consumidor: Páginas 10 – 11

Este material reproducible está impreso en dos páginas de 8 ½ x 11".

1. Fotocopie las páginas reverso con reverso y página interna



tapa

Fotonovela:

Páginas 12 – 15

Este material reproducible está impreso en cuatro páginas de 8 ½ x 11".

1. Fotocopie las páginas reverso con reverso y frente con frente.
2. Coloque las hojas en orden como se muestra.
3. Doble las páginas por la mitad para armar el cuadernillo. Las fotonovelas terminadas tendrán 8 páginas y serán de 5 ½ x 8 ½".



Panfleto para la comunidad: Página 16

Este material reproducible está impreso en una página de 8 ½ x 11".

Fotocopie el panfleto – no es necesario doblarlo. Puede elegir fotocopiar la versión en inglés de un lado y la versión en español en el reverso para usarlo con audiencias bilingües.

Cómo comenzar

¡Haga participar a su comunidad!

Recurra a las organizaciones o grupos locales para que le ayuden a difundir la información. Distribuya copias de los materiales en:

- Iglesias
- Clínicas
- Organizaciones comunitarias
- Farmacias
- Mercados locales
- Centros para mujeres, infantes y niños
- Oficinas de La Leche League
- Oficinas de estudiantes de enfermerío
- Centros de Head Start y Early Head Start

Hable en público en la comunidad

Los vendedores y proveedores locales deben comprender el peligro de vender quesos blandos elaborados con leche sin pasteurizar. Si están elaborados con leche sin pasteurizar, los quesos estilo Queso Fresco que ofrecen a su comunidad pueden estar poniendo en peligro la vida de un niño por nacer.

Esté preparado para que surjan dudas

Es normal que tengamos dudas acerca de esta nueva información sobre la *listeria*. Después de todo, si una persona nunca oyó hablar de este riesgo, o nunca le ocurrió a ninguna persona que conociera en su país, donde consumir queso elaborado con leche sin pasteurizar era aún más común es una reacción muy humana llegar a la conclusión de que el riesgo no es real.

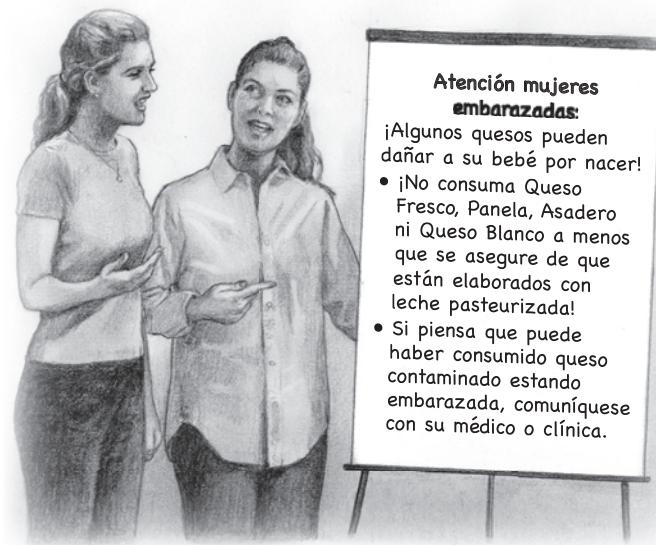
Recuérdelos los siguientes puntos:

- El riesgo es real, y puede ser mortal. Es muy posible que le haya ocurrido a alguien conocido y que la *listeria* no se haya diagnosticado como causa.
- Desde que el gobierno de los EE.UU. tomó conciencia de este riesgo, ha estado siguiendo de cerca los brotes de listeriosis y sus causas. La FDA y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) están haciendo que los médicos tomen conciencia acerca de los riesgos de la listeriosis. Es posible que comience a recibir más información sobre este tema por parte de su médico o clínica.

Ideas para comenzar la presentación

A continuación se incluyen algunas ideas para comenzar la conversación cuando hable con un grupo. Nota: cuando visite un hogar y hable personalmente con sus integrantes, la Fotonovela es una excelente introducción al tema.

- **Sonría y diga “Cheese”:** tome diferentes variedades de quesos estilo Queso Fresco para mostrarle al grupo. Además de las marcas compradas en tiendas que llevan la etiqueta “elaborado con leche pasteurizada”, intente encontrar una variedad de queso casero sin la etiqueta correspondiente. Úselos para abrir el diálogo acerca de los tipos de quesos tradicionales y la importancia de la pasteurización.
- **Personalice:** genere una discusión acerca de cómo se hacía el queso en América Latina y cómo se hace en los EE.UU. Explique por qué consumir quesos elaborados con leche sin pasteurizar es tan peligroso. Haga que los participantes cuenten historias acerca de vendedores, personas que conocen y sus propias experiencias.
- **Comparta las estadísticas:** consulte a las autoridades locales de salud pública, los hospitales o las clínicas comunitarias para averiguar si existen estadísticas locales relacionadas con la listeriosis en mujeres embarazadas. Use estas estadísticas para destacar la autenticidad de la amenaza.





Preguntas y respuestas comunes de mujeres embarazadas acerca de la listeriosis

P. ¿Qué es la listeriosis?

R. *Es una enfermedad grave causada por el consumo de alimentos contaminados con la bacteria listeria. Estos gérmenes pueden afectarla a usted y a su bebé por nacer, a recién nacidos y a otras personas con el sistema inmunológico debilitado por cáncer, diabetes y otras enfermedades.*

P. ¿Cómo puedo contraer listeriosis?

R. *Consumiendo alimentos que están contaminados con listeria monocytogenes. Esta peligrosa bacteria se ha encontrado en los quesos blandos estilo Queso Fresco y en otros alimentos elaborados con leche sin pasteurizar.*

P. ¿Por qué estoy en riesgo durante el embarazo?

R. *Durante el embarazo, parte de su sistema inmunológico está suprimido. Es por eso que las mujeres embarazadas tienen una probabilidad 20 veces mayor de contraer listeriosis que otros adultos sanos. Aproximadamente un tercio de todos los casos se da en mujeres embarazadas; los recién nacidos y los fetos también tienen alto riesgo.*

P. Soy latina. ¿Tengo un mayor riesgo de contraer listeriosis?

R. *Desde un punto de vista biológico, no. Las latinas no son más susceptibles a la listeriosis. Sin embargo, desde un punto de vista dietético, las latinas tienen más probabilidades de contraer listeriosis que una embarazada no hispana debido a la elección de sus alimentos. Es más probable que las latinas compren y consuman quesos blandos estilo mexicano caseros, de vendedores locales, y estos quesos a menudo se elaboran con leche sin pasteurizar. Muchos casos de listeriosis dentro de comunidades hispanas han sido vinculados con el consumo de quesos caseros.*

P. No conozco a nadie a quien le haya ocurrido esto. ¿Por qué debo preocuparme?

R. *Es muy posible que alguien que usted conoce haya perdido un bebé a causa de la listeriosis, y que esto no se haya diagnosticado ni registrado. La Administración de Drogas y Alimentos y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) están haciendo un seguimiento de la incidencia de listeriosis en los Estados Unidos, y han relacionado la alta incidencia de la enfermedad entre las mujeres hispanas embarazadas con el consumo de quesos estilo Queso Fresco hechos con leche sin pasteurizar.*

P. ¿Cuáles son los síntomas de la listeriosis?

R. *Puede sentir fiebre, escalofríos, dolor muscular, náuseas y diarrea o malestar estomacal. O puede no sentirse enferma en absoluto, y aun así la infección puede afectar severamente a su bebé por nacer. La listeriosis puede provocar aborto espontáneo, nacimientos de bebés muertos, parto prematuro, nacimiento de un bebé con bajo peso, una amplia gama de problemas de salud para el recién nacido e incluso la muerte del bebé. Si la infección se propaga al sistema nervioso, puede provocar dolor de cabeza, cuello rígido, confusión, pérdida del equilibrio o convulsiones. En casos extremos, puede provocar la muerte.*

P. ¿Cuánto tiempo tardan los síntomas en aparecer?

R. *Los síntomas pueden tardar unos días o incluso semanas en aparecer. Si piensa que puede haber consumido queso contaminado estando embarazada, debe consultar al médico de inmediato. El médico puede ordenarle un análisis de sangre para ver si está infectada.*

P. ¿Cómo puede tratarse la listeriosis?

R. *Es posible que su médico le recete antibióticos que son seguros para tomar durante el embarazo. También se pueden suministrar antibióticos a su bebé si este nace con listeriosis.*

P. ¿Cómo puedo prevenir la listeriosis?

R. *Lo más importante es evitar el consumo de Queso Fresco estilo mexicano, incluidos Queso Fresco, Panela, Asadero o Queso Blanco elaborados con leche sin pasteurizar. No consuma este tipo de queso a menos que esté procesado comercialmente y que la etiqueta indique que fue elaborado con leche pasteurizada. Nunca compre quesos vendidos de puerta en puerta por vendedores callejeros sin licencia; lo más probable es que hayan sido elaborados con leche cruda (sin pasteurizar).*

Información de respaldo para educadores

Todo lo que debe saber

I. Acerca de la *listeria* y la listeriosis

La listeriosis es una enfermedad transmitida por los alimentos

La listeriosis es una enfermedad grave causada por el consumo de alimentos que están contaminados con la bacteria *listeria monocytogenes* (“*listeria*”).

- Este germen generalmente se encuentra en la tierra, el agua, la vegetación en descomposición y en el tracto intestinal de los animales.
- También puede encontrarse en:
 - Quesos blandos y otros productos elaborados **con leche sin pasteurizar**
 - Alimentos procesados que **se contaminaron**, como fiambres
- A diferencia de otras bacterias transmitidas por los alimentos, la *listeria* se prolifera en el refrigerador.

El procesamiento con calor, como la **pasteurización**, destruyen la *listeria*. Para las mujeres embarazadas, la clave es **evitar los quesos y otros alimentos elaborados con leche sin pasteurizar**. Si una mujer embarazada contrae la listeriosis, puede sufrir consecuencias graves, incluidos el parto prematuro y la pérdida de su bebé.



Síntomas de la listeriosis

La listeriosis es difícil de detectar. A veces provoca síntomas. Pero otras veces, una madre puede estar transmitiéndosela a su bebé por nacer *sin no siquiera saberlo* porque no se siente enferma en absoluto.

- **La listeriosis puede provocar** fiebre, escalofríos, dolor muscular, náuseas y diarrea o malestar estomacal. Si la infección se propaga al sistema nervioso, puede provocar dolores de cabeza, cuello rígido, confusión, pérdida del equilibrio o convulsiones. En casos extremos puede provocar la muerte.
- **Aun si no aparecen síntomas**, la enfermedad puede **afectar gravemente al bebé por nacer**. Puede provocar aborto espontáneo, nacimientos de bebés muertos, parto prematuro, nacimiento de un bebé con bajo peso, una amplia gama de problemas para el recién nacido o incluso la muerte del bebé.

Los síntomas pueden presentarse pocos días o incluso semanas después de haber consumido queso contaminado.

Tratamiento de la listeriosis

Las mujeres embarazadas (y otras personas que tienen sistemas inmunológicos debilitados) que crean que han ingerido queso contaminado deben buscar atención médica de inmediato. Es posible que el médico les recete antibióticos. A un bebé recién nacido también se le pueden suministrar antibióticos, si nació con listeriosis.

Todo lo que debe saber (continuación)

II. Información sobre los quesos blandos estilo mexicano

El consumo de queso sin pasteurizar pone en riesgo a las mujeres y a sus bebés

Los sabores de las comidas parecidas a las de su país de origen pueden ser un consuelo para las personas que llegan a los EE.UU. desde otro país. Pero en el caso de los quesos blandos estilo mexicano elaborados con leche “cruda” (sin pasteurizar), los resultados pueden ser trágicos.

- A medida que los hispanos emigran a los EE.UU., su búsqueda de sabores auténticos de su país de origen los pone en riesgo de contraer listeriosis sin que ellos lo sepan. La causa más frecuente es el consumo de quesos blandos estilo mexicano como el Queso Fresco elaborado con leche “cruda” sin pasteurizar.
- Muchos tipos de quesos pueden elaborarse según este estilo, como: **Queso Fresco, Panela, Asadero y Queso Blanco.**



Estos quesos blandos, blancos y húmedos son un ingrediente básico en muchas dietas hispanas. Muchas personas piensan que saben mucho mejor cuando están elaborados al estilo tradicional con leche sin pasteurizar. No obstante, de lo que probablemente no se den cuenta es que este sabor los pone en riesgo porque, **¡a menos que se pasteurice la leche primero, puede contener la bacteria que causa listeriosis!**

Veamos las estadísticas: hispanas embarazadas y listeriosis

La listeriosis afecta a personas de todas las razas y sexos, pero **las embarazadas** tienen una probabilidad 20 veces mayor de contraer listeriosis que otros adultos sanos. Los cambios hormonales que se producen durante el embarazo afectan el sistema inmunológico de la madre, lo que genera una mayor susceptibilidad a la listeriosis.

- Un tercio de todos los casos de listeriosis en los EE.UU. ocurre en mujeres embarazadas¹.

Los estudios también han demostrado que **las mujeres hispanas embarazadas de los EE.UU.** tienen una probabilidad mayor de contraer listeriosis por consumir los quesos blandos estilo mexicano elaborados con leche sin pasteurizar. Por eso, es fundamental hacer llegar información de prevención a estas mujeres.

Otros riesgos de los quesos estilo Queso Fresco que afectan a todos los consumidores

Recientemente, ciertos casos de **tuberculosis** en Nueva York se han relacionado con el consumo de queso elaborado con leche sin pasteurizar. En California, se ha relacionado la **brucellosis** con el consumo de queso elaborado con leche sin pasteurizar. Para obtener más información sobre estas amenazas, visite el sitio web de la FDA: www.cfsan.fda.gov.

Alerta para mujeres embarazadas:

No compre queso casero que se vende de puerta en puerta

Es sabido que a veces, empresarios latinos compran leche cruda y la usan para elaborar queso casero y luego venderlo de puerta en puerta o en una nevera en sus comunidades. Los vendedores que no cuentan con licencia también lo llevan en carretas. Recuerde a las mujeres que no compren ni consuman este queso. ¡Podría dañar a su bebé por nacer!

¹ Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2001

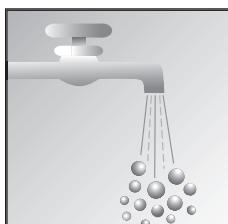
Todo lo que debe saber (continuación)

III. Prevención de la listeriosis

Lo más importante que debe hacer una mujer hispana embarazada para prevenir la listeriosis es **evitar consumir quesos elaborados con leche sin pasteurizar**. Además, existen algunas pautas generales de seguridad alimentaria que pueden ayudar aún más a prevenir la infección.

4 pasos simples para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos

Además de evitar comer queso que puede haber sido elaborado con leche sin pasteurizar, estos cuatro pasos simples pueden reducir aún más la posibilidad de contraer listeriosis y otras enfermedades transmitidas por los alimentos:



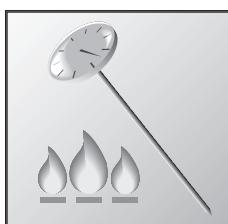
1. Limpiar

- Antes, durante y después de preparar alimentos, lávese las manos y lave las superficies de la cocina frecuentemente con agua caliente y jabón.
- La *listeria* puede proliferar a temperaturas de refrigeración, por lo tanto, limpie su refrigerador en forma regular y limpíe inmediatamente cualquier derrame. Use agua caliente y detergente para platos, después enjuague bien y seque con una toalla limpia (papel o tela).



2. Separar

- Mantenga las carnes crudas separadas de los demás alimentos, como frutas y verduras.



3. Cocinar

- Cocine y recaliente bien los alimentos hasta que alcancen una temperatura interna segura antes de consumirlos. Cocine bien la carne roja, el pollo, los pescados y mariscos.



4. Enfriar

- Su refrigerador debe indicar una temperatura de **40 °F (4 °C)** o menos. Coloque un termómetro para refrigerador en el refrigerador y controle la temperatura en forma periódica.
- Almacene los alimentos perecederos pre-cocidos o listos para consumir en su refrigerador y cómalos *lo antes posible*.

Para obtener más información

Visite www.cfsan.fda.gov (en español e inglés) o llame al 1-800-SAFEFOOD (únicamente en inglés).

Otras fuentes en el internet:

www.foodsafety.gov

U.S. Partnership for Food Safety Education (Sociedad de educación sobre seguridad de los alimentos) – www.fightbac.org

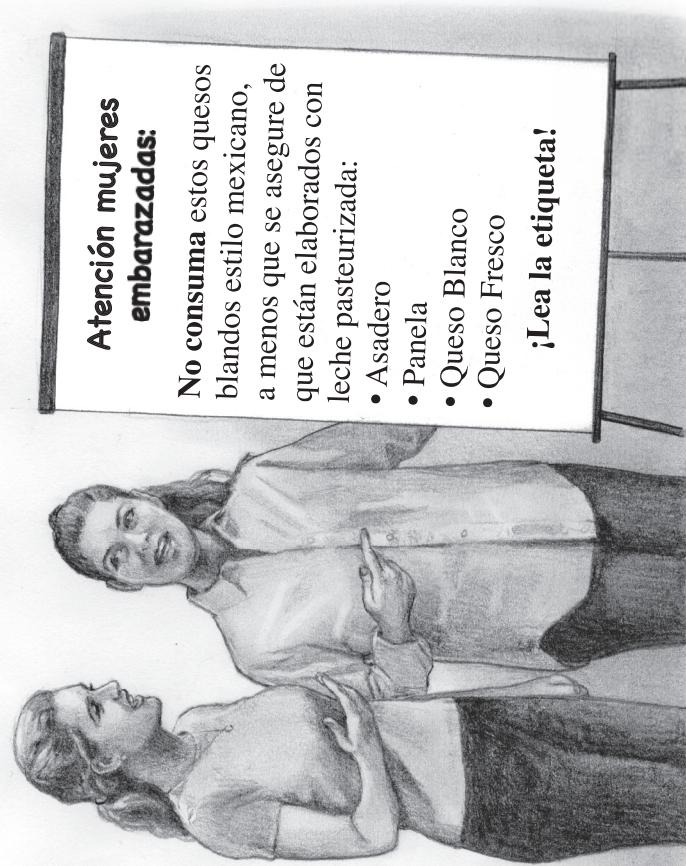
Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) – www.cdc.gov

United States Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los EE.UU.) – www.usda.gov

Mantenga seguro a su bebé por hacer



*No consuma quesos elaborados
con leche sin pasteurizar*



U.S. Department of Health
and Human Services

www.cfsan.fda.gov

FDA
U.S. Food and Drug
Administration

Muchas mujeres no toman conciencia de que están poniendo en riesgo a su bebé por nacer. Si consume quesos blandos estilo mexicano elaborados con leche sin pasteurizar mientras está embarazada, ¡puede dañar a su bebé!

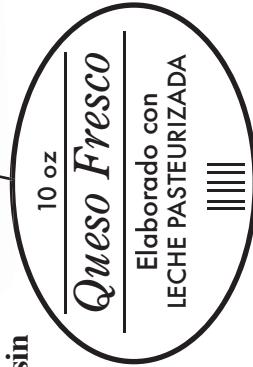
¿Qué significa “sin pasteurizar”?

- La leche pasteurizada se calienta en una planta de procesamiento para **eliminar las bacterias**.
- La leche no pasteurizada (cruda) puede contener bacterias peligrosas que pueden dañar o matar a su bebé por nacer, ¡aun cuando usted no se sienta enferma!

¡Algunos quesos pueden dañar a su bebé por nacer!

Los quesos elaborados con leche cruda o “sin pasteurizar” pueden contener bacterias que podrían enfermar a su bebé, aun antes de nacer.

- El “Queso Fresco” es un queso **blanco** **estilo mexicano** que a veces se elabora con leche sin pasteurizar. **Hay muchos tipos de quesos** que se fabrican al estilo del “Queso Fresco”. Estos incluyen Queso Fresco, Panela, Asadero y Queso Blanco.
- Estos quesos sin pasteurizar a menudo se venden **de puerta en puerta**, son ofrecidos por vendedores callejeros **sin licencia**, o son traídos a los EE.UU. desde México o América Latina.
- **Antes de consumir alguno de estos quesos blandos estilo mexicano**, verifique la etiqueta y asegúrese de que indique “Elaborado con leche pasteurizada”. Si no es así, **no lo coma**.



Si está preocupada por haber consumido queso contaminado estando embarazada:

- Llame a su médico o clínica de inmediato
- Es posible que su médico le recete antibióticos que son seguros para tomar durante el embarazo



Consumir quesos elaborados con leche sin pasteurizar puede provocar listeriosis y otras enfermedades

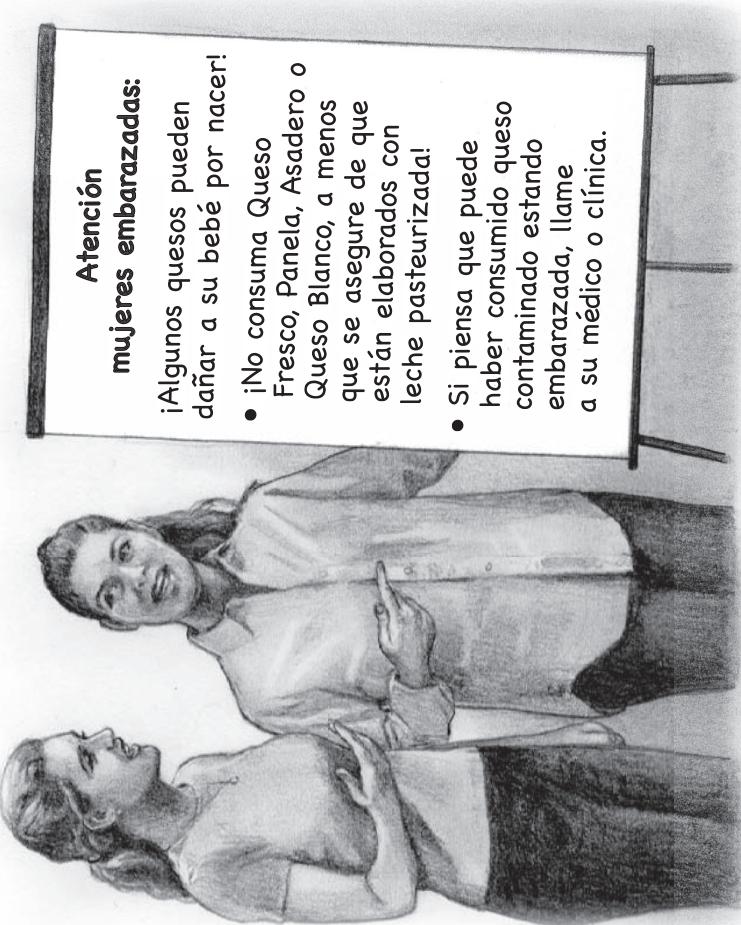
- La *listeria* es una bacteria que provoca una enfermedad llamada **listeriosis**. Puede causar defectos de nacimiento y otros problemas graves, incluida la muerte de su bebé.
- Otras enfermedades provocadas por el queso elaborado con leche sin pasteurizar incluyen:
 - tuberculosis
 - salmonelosis
 - brucellosis
- Síntomas de la listeriosis pueden incluir:
 - fiebre
 - escalofríos
 - dolores musculares
 - dolor de estomago
 - mareos y/o diarrea

O, si puede que no exista ninguna clase de síntomas!

Historia de Maribel



Rosario: Lo sé. Pero lo que les ocurrió a Maribel y Héctor no ocurre siempre. A menudo, se puede tratar la listeriosis con antibióticos que ayudan a la madre y al bebé por nacer. Tu médico puede ordenarte un análisis de sangre para ver si estás infectada; es decir, que las mujeres que han consumido queso elaborado con leche sin pasteurizar pueden visitar al médico y hacerse un control. Pero en el caso de Maribel, ya era muy tarde.



Atención mujeres embarazadas:

Algunos quesos pueden dañar a su bebé por nacer!

- ¡No consuma Queso Fresco, Panela, Asadero o Queso Blanco, a menos que se asegure de que estén elaborados con leche pasteurizada!
- Si piensa que puede haber consumido queso contaminado estando embarazada, llame a su médico o clínica.

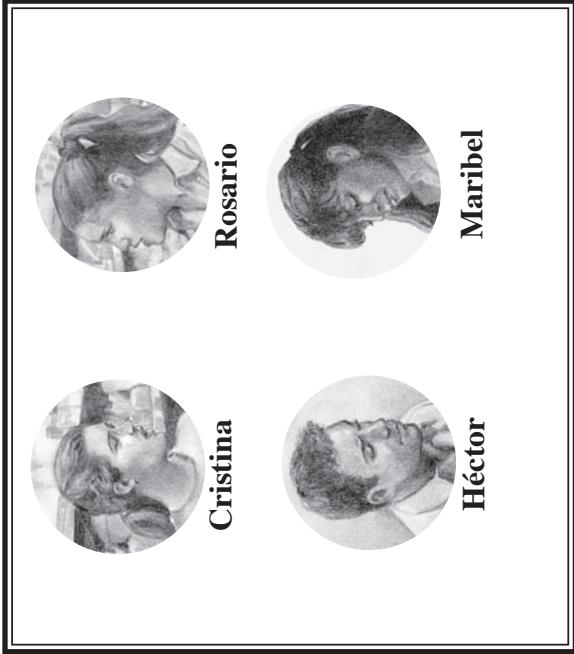
Cristina: La historia de Maribel me entristece mucho. Pero una cosa importante que podemos hacer es contarles a los demás lo que ocurrió, en especial a amigas que están embarazadas, y a sus familiares.

Rosario: Tienes razón. Héctor y Maribel también han estado contando lo que ocurrió. Creen que algo bueno tiene que poder surgir de esta terrible tragedia, y eso es evitar que le pase a otra persona.

Cristina: Puedes contar conmigo para ayudar a difundir la información . . .

*Cómo consumir Queso Fresco
daño a su bebé por nacer.*

Presentación



Cristina

Rosario

Héctor

Maribel



No coma quesos elaborados con leche sin pasteurizar estilo 'Queso Fresco': queso fresco, panela, asadero o queso blanco.

Dr. Nieves: Lo siento, Sr. y Sra. Sánchez. Su bebé nació muerto. Murió de una infección llamada listeriosis. Usted le contagió esta infección a su bebé sin siquiera saberlo. Puede infectarse con la bacteria listeria por consumir Queso Fresco elaborado con leche sin pasteurizar. Existen varios tipos de quesos estilo queso fresco que pueden estar elaborados con leche sin pasteurizar, y las embarazadas no deben consumirlos.

Rosario: Lamentablemente, como muchas mujeres latinas con antojo de Queso Fresco de su país de origen, Maribel no sabía que debía buscar la etiqueta de “pasteurización”, y por eso, su bebé por nacer se enfermó y murió. El Dr. Nieves dijo que los síntomas de listeriosis pueden incluir fiebre, escalofríos, dolores musculares, dolor de estómago, mareos y/o diarrea. El Dr. Nieves también explicó que es muy común que una mujer embarazada tenga listeriosis y ni siquiera lo sepa porque no se siente enferma. Por eso es tan importante evitar consumir quesos elaborados con leche sin pasteurizar o quesos elaborados con ingredientes desconocidos.

Para hacer preguntas sobre la información incluida en esta publicación, comuníquese con:

U.S. Food and Drug Administration
5100 Paint Branch Parkway
College Park, MD 20740

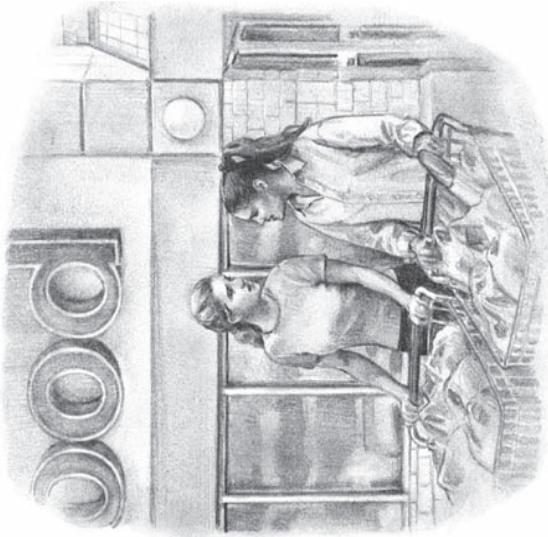
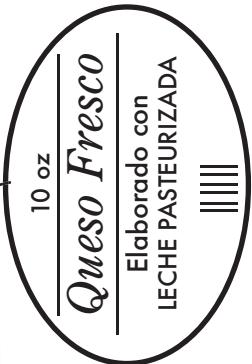


Cristina: ¡Oh! ¡Qué miedo! Pobres Maribel y Héctor.

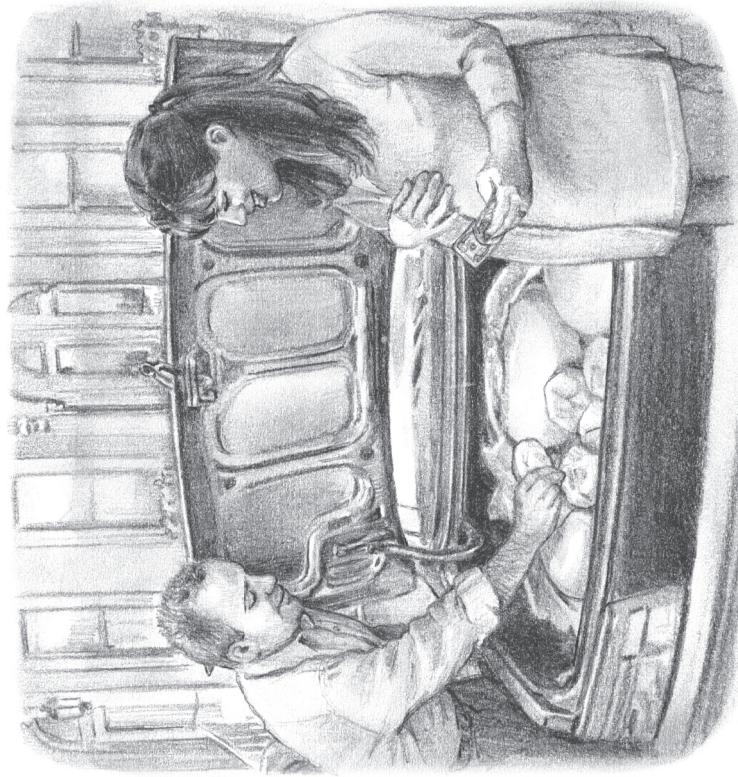
Rosario: Maribel no sabía qué debía preguntar, pero el queso que compró no estaba elaborado con leche pasteurizada.

Cristina: ¿Qué significa “pasteurizado”?

Rosario: Cuando el queso es elaborado con leche pasteurizada, significa que la leche que se usó para elaborar el queso ha sido procesada para eliminar las bacterias. Ven, observa esta etiqueta: “Elaborado con leche pasteurizada”.

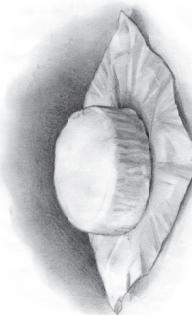


Rosario: Lamentablemente, este no fue el caso del queso que compró Maribel. No había sido pasteurizado para eliminar las bacterias. Todo lo que quería era comer queso con el sabor de los que se hacen en México, pero en vez de eso, el Queso Fresco que le compró al vendedor de puerta en puerta estaba contaminado con una bacteria llamada *listeria*.



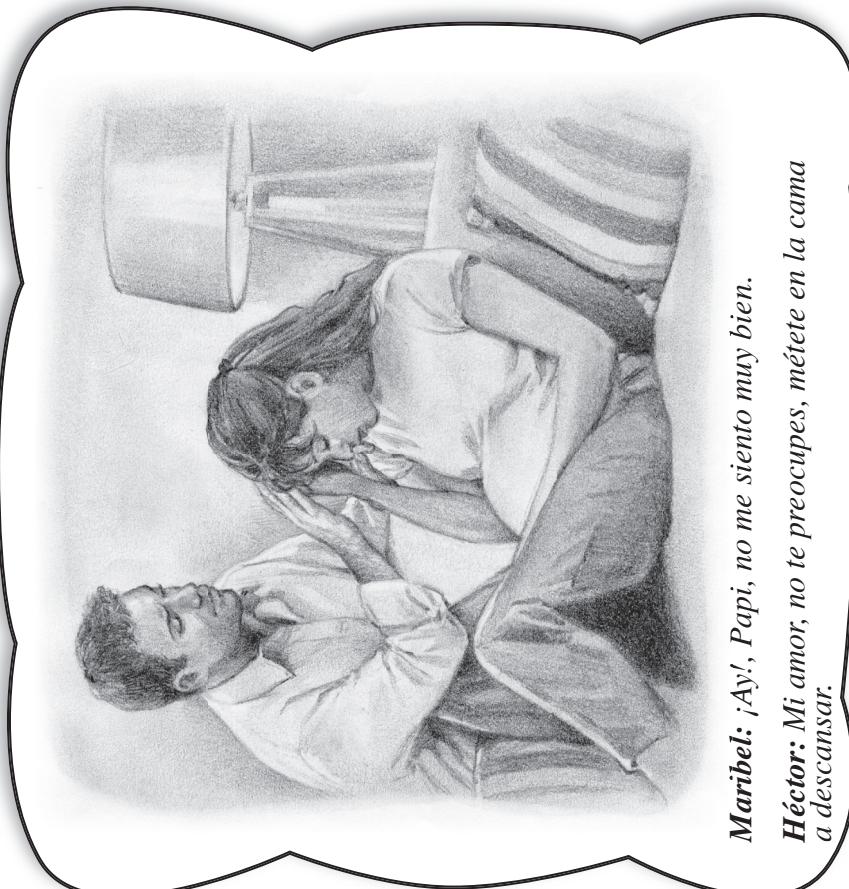
Mariel: ¡Guau! Queso Fresco, igual que en México!

Gonzalo - Vendedor: Lo hago yo mismo, como solía hacerlo mi papá en casa. Traigo la leche cruda, directamente de una granja local. No hay ninguno como este en las tiendas de los EE.UU.



Mariel: Me muero por sentir el gusto del Queso Fresco casero que me recuerda a casa. Llevaré dos paquetes, ¡gracias!

Rosario: Durante un tiempo, Maribel se sintió bien. Pero luego, comenzó a sentirse enferma ...



Maribel: ¡Ay!, Papi, no me siento muy bien.

*Héctor: Mi amor, no te preocupes, métete en la cama
a descansar.*

Rosario: Pero pasaron varios días y Maribel no mejoró. Su marido Héctor comenzó a preocuparse. Finalmente, una noche la convenció de ir al hospital.

Cristina: ¿Qué ocurrió?

Rosario: Perdió el bebé. Sucedía que había contraído una infección llamada listeriosis y se la contagió al bebé sin saberlo.

Cristina: ¡Oh, mira! Aquí venden Queso Fresco. Pero no sabe igual que el que solíamos comer en México. ¿Recuerdas que nuestras madres compraban la leche fresca de la granja y hacían el queso en casa?

Rosario: Sí, lo recuerdo. Pero no vale la pena correr el riesgo de comer Queso Fresco como solíamos hacerlo, en especial después de la tragedia que sufrió mi vecina Maribel.



Cristina: ¿Una tragedia? ¿Qué ocurrió?

Rosario: ¡Oh! es tan triste, pensé que te habías enterado. Maribel comió Queso Fresco que le compró a un vendedor que vendía quesos de puerta en puerta . . .

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ Atención mujeres embarazadas ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

¡Algunos quesos pueden dañar a su bebé por nacer!

No consuma Queso Fresco, Panela, Asadero o Queso Blanco, a menos que se asegure de que estaba elaborado con leche pasteurizada.

Los quesos elaborados con leche cruda o “sin pasteurizar” pueden contener bacterias que podrían enfermar a su bebé, aun antes de nacer.

Puede ayudar a mantener seguro a su bebé evitando consumir los quesos elaborados con leche sin pasteurizar. Debe conocer la siguiente información:

- El “Queso Fresco” es un **queso blando estilo mexicano** que a veces se elabora con leche sin pasteurizar. **Muchos tipos de quesos** pueden ser estilo “Queso Fresco”, incluidos el Queso Fresco, Panela, Asadero y Queso Blanco.
- Los quesos sin pasteurizar a menudo se venden **de puerta en puerta, en mercados de pulgas, de la parte trasera de camiones**, o son traídos a los EE.UU. desde México o Centroamérica.
- **Antes de consumir alguno de estos quesos blandos estilo mexicano**, lea la etiqueta y asegúrese de que indique “Elaborado con leche pasteurizada” o “Pasteurizado”. Si no es así, **no consuma el queso.**
- **Si piensa que puede haber consumido queso contaminado estando embarazada**, llame a su médico o clínica.



¿Qué significa “Pasteurizado”?

- Pasteurizado significa que un alimento, como la leche, se calienta en una planta de procesamiento para *eliminar las bacterias*.
- La leche sin pasteurizar (cruda) no ha sido calentada en una planta de procesamiento, y puede contener bacterias peligrosas que pueden dañar o matar a su bebé por nacer **¡aun cuando usted no se sienta enferma!**

Consumir quesos elaborados con leche sin pasteurizar puede provocar listeriosis

- Esta peligrosa enfermedad puede causar defectos de nacimiento y otros problemas graves, incluso la muerte de su bebé.

Los quesos elaborados con leche sin pasteurizar pueden provocar otras enfermedades también

Según se conoce, estas incluyen:

- tuberculosis
- salmonelosis
- brucellosis

Ayude a mantener seguro a su bebé por nacer.

¡No consuma quesos estilo Queso Fresco elaborados con leche sin pasteurizar!



Administración de Drogas y
Alimentos de los EE.UU.

www.cfsan.fda.gov



Departamento de Salud y
Servicios Humanos de los EE.UU.