



Montevideo, 4 de octubre de 2016.-

## Medidas de prevención para reducir el riesgo de infección por listeria

**Ante el aumento de casos de listeriosis, el Ministerio de Salud Pública recuerda que la misma es una infección causada por la ingestión de alimentos contaminados con la bacteria *Listeria monocytogenes*.**

El riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos se puede reducir tomando en cuenta las siguientes recomendaciones de preparación y consumo:

- Cocine completamente los alimentos crudos de origen animal como carne vacuna, pescado, pollo o cerdo
- Lave minuciosamente los vegetales y frutas crudos con agua potable antes de consumirlos. Se recomienda después del lavado, sumergirlos por 15 minutos en agua potable con el agregado de una cucharada de hipoclorito de sodio por cada cinco Litros de agua (aguas cloradas de uso doméstico habitual), luego realizar un enjuague enérgico.
- Separe en el momento de preparar y de almacenar los alimentos las carnes crudas de los vegetales, de los alimentos cocidos y de los que vienen listos para consumir.
- Lávese las manos y lave los utensilios (cuchillos y tablas) después de manipular alimentos crudos.
- Consuma los alimentos perecederos y los listos para consumir lo más rápido posible después de adquirirlos y siempre antes de la fecha de expiración.
- Evite consumir leche sin pasteurizar y otros alimentos hechos con este tipo de leche como yogurt y queso

Algunas personas tienen mayor riesgo de adquirir estas infecciones como es el caso de personas con inmunodeficiencias y mujeres embarazadas y niños prematuros.

Especialmente en estos casos se debe evitar consumir:

- Carne roja o de ave cruda o poco cocida
- Verduras frescas sin lavar, como lechuga o ensaladas
- Jugos de frutas envasados sin pasteurizar



- Pescado y mariscos crudos o parcialmente cocidos (como ostras, almejas, mejillones, vieiras, camarones y cangrejos) y sus jugos.
- Leche sin pasteurizar (cruda) y los productos preparados con leche cruda, como yogurt y queso
- Franckfurters y carnes frías deben calentarse a altas temperaturas (hasta que la carne emita vapor caliente) especial cuidado con los fiambres de origen desconocido.

Al manipular los alimentos:

- Evite que los líquidos de los paquetes que contienen los franckfurters, carnes frías o fiambres entren en contacto con otros alimentos, utensilios y superficies donde los mismos se preparan.
- Lávese las manos después de manipular franckfurters, carnes frías y fiambres.

Los síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos aparecen en general de 12 a 72 horas después de comer los alimentos contaminados, pero pueden ocurrir entre 30 minutos y 4 semanas después.

Entre los síntomas se encuentran: Nauseas, vómitos, diarrea (puede tener sangre), fiebre y dolor abdominal.

Síntomas semejantes a los de la gripe, como fiebre, dolor de cabeza y dolor de cuerpo.



COMUNICADOS DE PRENSA	
PUBLICO INTERNO	
PUBLICOS INTERMEDIOS	
PERSONAL RETIRADO	
MINISTERIO DE DEFENSA	
WEB	
FACEBOOK	
CARA AL MAR	

Autorizado:

Montevideo, .... de.....de 2016

Capitán de Navío (CG)

.....

Gastón JAUNSOLO BARNECHE