



LISTERIOSIS

AESAN





Listeriosis

22/10/2024

¿Qué es la listeriosis?

La listeriosis es una enfermedad de transmisión alimentaria causada por la bacteria *Listeria monocytogenes*.

L. monocytogenes es una bacteria Gram-positiva, con forma de bacilo corto, no formadora de esporas, anaerobia facultativa, que se multiplica en un amplio rango de pH y temperaturas, pudiendo multiplicarse incluso a temperaturas de refrigeración (entre 2°C-4°C), siendo su temperatura óptima de crecimiento entre 30°C-37°C. El cocinado a temperaturas superiores a los 70° C durante 2 minutos destruye la bacteria.

L. monocytogenes es capaz de formar biopelículas o biofilms en gran variedad de superficies utilizadas en la industria alimentaria. El biofilm otorga a la bacteria una mayor resistencia a la eliminación, pudiendo persistir tras la limpieza y desinfección.

Sus características de resistencia a diversas condiciones (como la acidez y las bajas temperaturas), justifican que esté ampliamente distribuida tanto en el medio ambiente (suelo, plantas, forraje, materia fecal, aguas residuales, agua) como en los lugares de elaboración de alimentos.

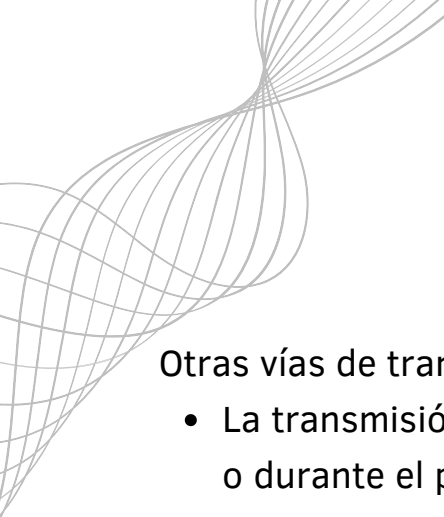


¿Cómo se transmite?

La principal vía de transmisión al ser humano es el consumo de alimentos contaminados, especialmente los alimentos listos para consumo refrigerados con una vida útil relativamente larga, como como los productos de la pesca ahumados, los productos cárnicos tratados por calor y los quesos de pasta blanda.

La contaminación de los alimentos puede ocurrir en cualquier fase en la que el producto sea expuesto al medio ambiente, incluyendo la elaboración, el transporte, la venta al por menor, los servicios de comidas para colectividades y los hogares. En las industrias alimentarias la contaminación a partir del ambiente en el que se procesan los alimentos se produce principalmente por generación de aerosoles durante los procesos de limpieza que pueden favorecer la diseminación de bacterias.

Muchos alimentos listos para el consumo incluyen en su proceso de producción una fase que elimina *L. monocytogenes* (cocción, horneado, etc.). Sin embargo, la listeria puede contaminar los alimentos tras su elaboración (por ejemplo, la contaminación puede producirse después de haber cocinado los alimentos y antes de envasarlos), o bien por una manipulación posterior durante su comercialización (loncheado), o, a nivel doméstico, por falta de higiene. Si el proceso de fabricación del alimento listo para el consumo no incluye un tratamiento que elimine la bacteria, la seguridad del mismo dependerá de las medidas tomadas durante toda la cadena alimentaria encaminadas a reducir al mínimo la contaminación y limitar su proliferación. Es fundamental mantener la cadena de frío de los alimentos refrigerados.



Otras vías de transmisión son:

- La transmisión vertical, es decir, de la madre al feto a través de la placenta o durante el parto.
- La transmisión directa por contacto con animales infectados, especialmente durante el parto de vacas u ovejas, pero son infecciones muy infrecuentes, que afectarían fundamentalmente a veterinarios y/ o ganaderos.
- Las infecciones nosocomiales en hospitales por contacto con material contaminado.

¿Cuáles son los alimentos más frecuentemente asociados con listeriosis?

Los alimentos más frecuentemente asociados con la listeriosis son los listos para el consumo refrigerados con una vida útil prolongada. Estos alimentos, son, entre otros, salchichas cocidas o patés; pescados ahumados; productos lácteos (quesos de pasta blanda, leche cruda y helados elaborados con leche cruda) así como ensaladas preparadas, verduras y frutas frescas.

No obstante, existen alimentos listos para el consumo que por sus características intrínsecas no permiten el crecimiento de *L. monocytogenes*, como son el azúcar, la miel, la sal, el pan, las galletas y productos similares o aquellos productos que hayan recibido algún tratamiento tras el cual no sea posible una recontaminación, como productos envasados tratados con altas presiones o productos tratados térmicamente en su envase final, como las conservas, entre otros.



¿Con qué síntomas cursa la listeriosis?

En personas sanas generalmente la infección suele ser asintomática o cursa con una sintomatología gastrointestinal leve, fiebre y dolores musculares. Sin embargo, en determinados grupos de riesgo, como personas inmunodeprimidas, personas de edad avanzada, niños y embarazadas, pueden presentarse cuadros graves que incluyen meningitis, septicemia, aborto espontáneo, muerte fetal o parto prematuro, entre otros. Aunque la listeriosis es una enfermedad poco frecuente, presenta una elevada tasa de mortalidad en casos graves (30%).

El periodo de incubación suele ser de 1 o 2 semanas, pero puede oscilar entre algunos días y 3 meses. Esto hace que en ocasiones resulte difícil identificar el alimento que está en el origen de la infección.

¿Es frecuente la listeriosis en la UE y en España?

Durante el año 2022, hubo 2 738 casos de listeriosis en humanos en la Unión Europea, el número más alto de casos desde el año 2007. La listeriosis es la quinta zoonosis de transmisión alimentaria más común en humanos y una de las enfermedades transmitidas por alimentos más graves bajo vigilancia en la Unión Europea.

En España, desde el año 2015, la listeriosis es una enfermedad de declaración obligatoria. Los brotes son difíciles de investigar, debido al largo período de incubación de la listeriosis (5-70 días), que dificulta el estudio de los alimentos consumidos por las personas enfermas. En 2022, se confirmaron 437 casos de listeriosis.



¿Qué hacen las industrias alimentarias y las autoridades competentes para controlar la listeriosis?

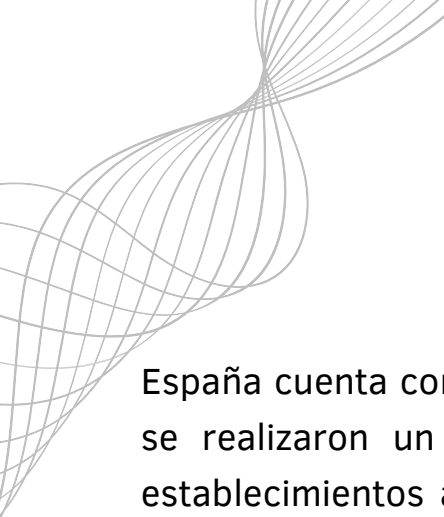
Los operadores de las industrias alimentarias son los responsables de la puesta en el mercado de alimentos seguros, sin menoscabo de las verificaciones que las autoridades competentes puedan llevar al respecto.

La legislación de la UE establece límites máximos de *L. monocytogenes* en diferentes alimentos. Los establecimientos alimentarios deben tener un plan de muestreo periódico para comprobar que cumplen con estos límites establecidos y, en caso contrario, llevar a cabo las acciones necesarias para garantizar que solo ponen en el mercado alimentos seguros.

Los establecimientos que elaboren alimentos listos para el consumo que puedan permitir el desarrollo de *Listeria monocytogenes* y que puedan suponer un riesgo para la salud pública deberán, además:

- Tomar muestras del equipo y las zonas de producción, como parte de su plan de muestreo, con el fin de detectar la posible presencia de listeria, y
- Realizar estudios de vida útil del alimento, para investigar el cumplimiento de los límites microbiológicos hasta su fecha de caducidad. Establecer adecuadamente la vida útil de un alimento por parte de los operadores de las industrias alimentarias resulta imprescindible para garantizar la inocuidad del mismo.

Las autoridades competentes de las CCAA llevan a cabo controles oficiales para comprobar que las empresas alimentarias cumplen con todos los requisitos legales. Dichos controles oficiales se realizan sobre todos los establecimientos alimentarios, con regularidad, en forma de inspecciones, auditorías y toma de muestras.



España cuenta con un sistema de seguridad alimentaria de calidad. En 2020, se realizaron un total de 487.064 inspecciones y auditorías oficiales a establecimientos alimentarios por parte de las autoridades competentes de las CCAA, coordinadas por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Además de las 487.064 inspecciones y auditorías oficiales, en 2020 se realizaron 125.795 controles de la información suministrada al consumidor y 100.764 análisis de alimentos.

¿Qué puedo hacer como consumidor para evitar la listeriosis?

Para evitar la listeriosis a nivel doméstico, es necesario respetar las indicaciones de las condiciones de conservación y la fecha de caducidad del etiquetado, para asegurar que la bacteria, potencialmente presente en los alimentos, no se multiplique hasta alcanzar niveles peligrosos.

En la preparación de alimentos se deben tener en cuenta las condiciones de utilización reflejadas en el etiquetado. Si se indica que el producto debe cocinarse antes de ser consumido, no deberá emplearse para su consumo crudo (por ejemplo, no deberá prepararse un batido o “smoothie” con espinacas congeladas sin cocinarlas previamente, si en las condiciones de utilización se indica que debe cocinarse el producto previamente).

Una medida efectiva para acabar con la bacteria es cocinar completamente los alimentos antes de su consumo, debiendo cocinarse el alimento a 70°C durante 2 minutos, de manera que se alcance esa temperatura en todo el producto de forma homogénea.

Los alimentos que requieran conservarse en refrigeración deberán mantenerse a temperaturas inferiores a 5°C.

Se deben seguir unas normas de higiene básicas en la manipulación de alimentos en los hogares:

- Mantener la limpieza en el lugar de preparación de los alimentos.
- Separar los alimentos crudos de los cocinados.
- Cocinar completamente los alimentos.
- Mantener los alimentos a temperaturas seguras.

Además, las personas pertenecientes a los grupos de riesgo (embarazadas, niños, personas de edad avanzada o inmunodeprimidas) deben:

- Evitar consumir productos lácteos no pasteurizados, productos cárnicos listos para el consumo como jamón cocido o paté refrigerado, así como pescado ahumado.
- El tríptico “Alimentación segura durante el embarazo” recoge información adicional sobre recomendaciones alimentarias dirigidas a mujeres gestantes.

También puedes ver el video sobre “Como prevenir la listeriosis durante el embarazo”





MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición