

# La listeriosis y las mujeres embarazadas

La listeriosis es una condición altamente peligrosa para las mujeres embarazadas porque puede provocar partos prematuros, problemas en la salud del bebé y hasta la muerte de la madre.

Una buena higiene en el manejo de los alimentos puede ayudar a evitar su contagio.

- Consuma alimentos guardados en la nevera a una temperatura de 40 grados Fahrenheit (4°C) o menos. Descarte aquellos alimentos con una temperatura mayor a 90° F (32°C)
- Evite la contaminación de los alimentos limpiando la nevera con agua caliente y detergente líquido.
- Verifique una vez por semana la fecha de vencimiento de los alimentos.
- Refrigere o congele los alimentos perecederos como las carnes, pescados, frutas, verduras y lácteos antes de dos horas, luego de haberlos preparado, si no los va a consumir.
- No consuma productos lácteos que hayan sido elaborados con leche sin pasteurizar (cruda).



Oriéntese y evite la listeriosis durante el embarazo.

Por: Alba M. Rodríguez Colón, HE,BSHE,MA

**Humana**®

PRHK3ZQSP

**Humana**Health  
en tu empresa

Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

**English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711).

**Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).