

Cómo prevenir la infección por Toxoplasmosis durante el embarazo

El Dr. Miquel Àngel Jiménez, Jefe de Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Universitari Sagrat Cor explica que “las preguntas más frecuentes en la primera visita de las embarazadas están relacionadas con la alimentación”. Y es que la toxoplasmosis, una infección producida por un parásito, el *Toxoplasma gondii*, hace necesario cambiar que durante la gestión se varíen los hábitos alimenticios ya que la infección de una persona sana, no gestante, por *Toxoplasma*, habitualmente no se detecta, es asintomática, y no produce secuelas.

En la infección por Toxoplasmosis, algunas personas desarrollan síntomas similares a los de la gripe como dolor de cabeza y cuerpo, fiebre, cansancio y ganglios linfáticos inflamados. Pero la infección por este parásito durante la gestación puede causar afectación al feto a nivel del sistema nervioso, ocular y sanguíneo. Aunque la infección fetal no se produce en todos los casos, su incidencia aumenta a medida que la gestante está de más semanas de embarazo. Sólo un porcentaje muy bajo de bebés presentan afectación al nacimiento.

En la mayoría de casos, la transmisión de este parásito se suele contraer a través de la ingesta de carne cruda o poco cocinada o la exposición a heces de gatos infectadas. La tierra, las verduras mal lavadas y el contacto con gatos pueden ser otras fuentes contaminantes.

Aproximadamente un 20% de la población de nuestro entorno presenta inmunidad adquirida al *Toxoplasma*, tiene anticuerpos porque ha estado en contacto y, por tanto, en caso de embarazo presentará inmunidad contra la enfermedad. Es decir, aquella gestante que presente anticuerpos previos a la gestación contra el *Toxoplasma* está protegida de volver a contraer la infección.

En el caso de un primer embarazo, generalmente, no se sabe si se tienen o no anticuerpos, por eso es recomendable tomar las siguientes precauciones:

- Tomar la carne bien cocinada, hecha a temperaturas superiores a los 80 grados o con una congelación previa a temperaturas inferiores a 18 bajo cero durante 48 horas. Los embutidos crudos y el jamón pueden presentar también toxoplasmosis.
- Lavarse bien las manos, con agua caliente y jabón, antes de manipular alimentos.
- Lavar y desinfectar los utensilios de cocina con agua caliente y jabón, principalmente los cuchillos y tablas en las que se ha de cortar carne cruda para evitar la contaminación cruzada. Después de manipular carne cruda hay que lavarse muy bien las manos.
- Evitar el consumo de leche no pasterizada, ya que los lácteos no pasterizados pueden contener parásitos de *Toxoplasma*.
- En caso de trabajos de jardinería o manipulación de tierra es necesario utilizar guantes y al finalizar hay que lavarse bien las manos con agua y jabón.
- Lavar y frotar las frutas y verduras frescas sobre todo si se van a comer crudas. Pelar la fruta después de lavarla.
- En caso de tener gato, evitar la limpieza de sus heces, sustituirle la carne cruda por pienso o comida enlatada y evitar el contacto con otros gatos (que no salga a la calle). El *Toxoplasma gondii* es un organismo parasitario unicelular que puede infectar a la mayoría de animales. Estos organismos se excretan en las heces de los gatos.