

Toxoplasmosis y embarazo: qué hacer para prevenirla

El Dr. Joan Manuel Xiberta, Jefe de Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Universitari General de Catalunya explica que “una de las preguntas más frecuentes de las embarazadas en la primera visita es si puede comer de todo y, concretamente, si puede comer jamón. Esto es porque ha oído hablar de la toxoplasmosis, una infección producida por un parásito, el *Toxoplasma gondii*”.

Y es que la infección de una persona sana, no gestante, por *Toxoplasma*, habitualmente no se detecta, es asintomática, y no produce secuelas. 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.

Medidas a tener en cuenta

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 pasteurizada, ya que los lácteos no pasteurizados 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.

Toxoplasmosis y embarazo: qué hacer para prevenirla

- 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.

“Actualmente en la Guía de seguimiento del embarazo de Cataluña, no se incluye la detección sistemática de la infección por *Toxoplasma*. Sin embargo, y a criterio del ginecólogo, se procederá a hacer analíticas específicas en caso de detección de alteraciones ecográficas compatibles con esta enfermedad o en función del historial clínico de la gestante” puntualiza el doctor Xiberta.

El jefe de Servicio del Ginecología y Obstetricia del Hospital Universitari General de Catalunya responde a la pregunta del jamón de la siguiente manera “si no conocemos nuestra inmunidad ante el *Toxoplasma*, es aconsejable congelar los alimentos de procedencia cárnica como el jamón y los embutidos en general o no consumirlos durante la gestación”.