

TOXOPLASMOSIS Y EMBARAZO:



La toxoplasmosis es una enfermedad infecciosa ocasionada por un parásito, el *Toxoplasma gondii*.

La manera más común de contraer esta infección parásita es mediante la exposición a excrementos de gato o al comer carnes crudas o poco cocidas contaminadas con el parásito. Otras fuentes de infección son la leche cruda de cabra, los huevos crudos y la ingesta de verduras y hortalizas contaminadas.

La toxoplasmosis es una de las infecciones más comunes del mundo. La mayoría de los casos pasan desapercibidos. Los síntomas, cuando ocurren, tienden a asemejarse a los de la gripe. Normalmente, la infección activa ocurre sólo una vez en la vida y deja inmunidad (Ig G +).

Cómo prevenir la toxoplasmosis durante el embarazo:

- Lavarse bien las manos antes y después de manipular cualquier alimento.
- Cocinar bien la carne. No comer carne cruda o embutido crudo (jamón serrano, salchichón, chorizo o lomo) salvo que se cocine con los alimentos. El congelado NO garantiza la eliminación del germen.
- Evitar la verdura y hortalizas crudas. La fruta debe pelarse, además de lavarse.
- Si se tienen animales de compañía, sobre todo gatos:
 - El animal debe de estar correctamente vacunado y a ser posible alimentado con pienso o comida de lata no cruda.
 - Que otra persona se encargue de limpiar el sitio donde hace sus necesidades, si no es posible se realizará con guantes y luego se lavará las manos.
 - Si el gato es doméstico y ha vivido con nosotros toda la vida sin salir a la calle, es difícil que transmita la enfermedad, en caso de duda se puede llevar al veterinario para realizar la prueba de toxoplasmosis.
- Manejo de tierra de jardín o cultivos siempre con guantes y posteriormente lavado de manos.
- Evitar estar en los areneros infantiles (zonas de columpios con arena).

Documento elaborado por: Isabel Durán. Matrona