

La TOXOPLASMOSIS y el EMBARAZO

QUE ES LA TOXOPLASMOSIS

Una infección causada por el parásito *Toxoplasma gondii*. Millones de personas en todo el mundo llevan este parásito, pero muy pocas presentan síntomas, ya que el sistema inmunológico lo mantiene a raya, y se puede confundir con una simple gripe. Pero las mujeres embarazadas deben tomar precauciones porque una infección puede causarles problemas.

COMO PUEDE AFECTAR AL FETO

Si te infectas con este parásito por primera vez en tu vida justo antes de quedarte embarazada, o estándolo ya, puedes transmitir esta enfermedad al bebé, aunque tú no tengas ningún síntoma. Muchos niños afectados no presentan ningún síntoma al nacer, pero más adelante sí que pueden aparecer secuelas, algunas tan serias como la ceguera o un retraso mental. Hay un porcentaje mínimo de bebés que al nacer tienen problemas oculares o cerebrales.

SABER SI ESTAS INFECTADA

Tu médico puede hacerte un análisis de sangre para ver si tienes anticuerpos de toxoplasma en caso de que quieras quedarte embarazada o ya lo estés.

CUANDO PREOCUPARTE

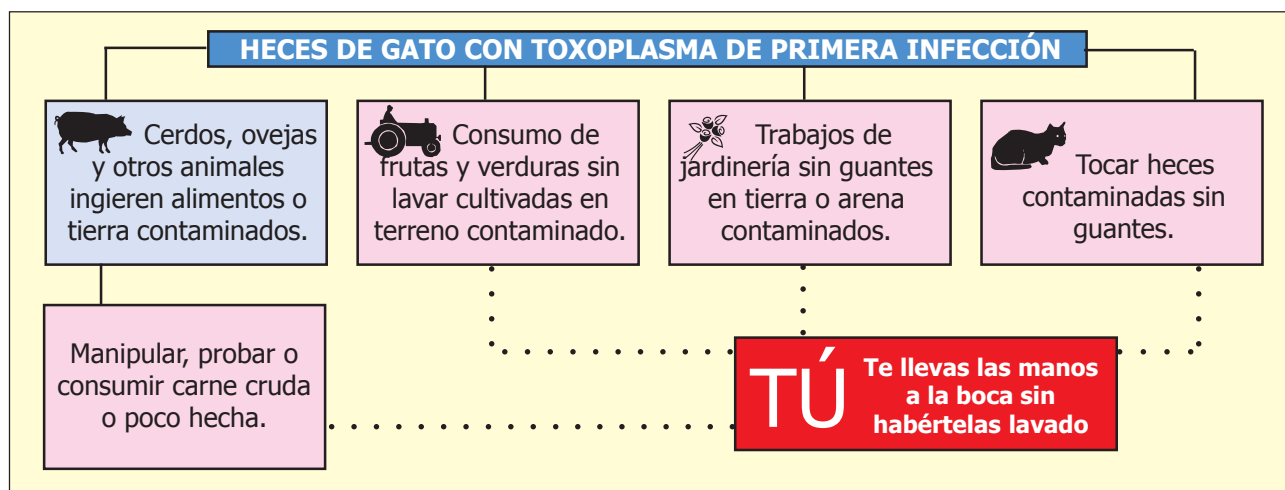
Por lo general, si una mujer ha sido infectada por toxoplasma antes de quedarse embarazada (en el análisis de sangre tendrá anticuerpos), el bebé está protegido, porque la madre ya es inmune. Algunos expertos sugieren esperar unos seis meses a quedarse embarazada después de la infección. Tu médico te detallará mejor esto.

VIAS DE CONTAGIO

- **LOS GATOS** Los gatos tienen un papel importante en la difusión de la toxoplasmosis. Ellos mismos se infectan comiendo pájaros, roedores y otros pequeños animales, o carne cruda; el parásito sale al exterior después a través de sus heces, y sólo de esa forma. Una vez expulsado de su cuerpo, el agente infeccioso es completamente inofensivo durante las primeras 24 horas, y también después de cinco días. Es importante saber que la expulsión de estos ooquistes infecciosos puede durar unas tres semanas, pero nada más ocurre la primera vez que el gato se infecta, porque a partir de ahí el animal ya es inmune.



**CONSULTA SIEMPRE ESTE TEMA
CON TU VETERINARIO**



LA MEJOR FORMA DE PROTEGER AL BEBE DURANTE EL EMBARAZO, ES PROTEGERTE TU SI NO TIENES ANTICUERPOS DE TOXOPLASMA

- **lavate** bien las manos con agua y jabón después de manipular tierra, arena, carne cruda o verduras.
- **guisa** la carne del todo, que no quede el centro rosado y que el jugo sea transparente. La temperatura interior de la carne debe ser de al menos 160°F.
- **no** pruebes la carne guisada a ver cómo está de sal, por ejemplo, hasta que no esté completamente hecha.
- **congela** la carne durante unos días antes de consumirla para reducir el riesgo de infección.
- **lava** los utensilios de cocina con agua caliente y jabón después de cada uso.
- **pela** y/o lava todas las frutas y verduras antes de comértelas.
- **ponte** guantes para manipular tierra o arena y lávate luego las manos.
- **evita** beber agua del grifo o sin tratar, sobre todo si viajas a países no occidentales.

¿TENGO QUE DESHACERME DE MI GATO POR UN EMBARAZO?

no

Si estás embarazada o pensando en estarlo, no tienes que deshacerte de tu gato, sino seguir estas sencillas reglas de higiene básica:

- Pide a alguien que cambie su bandeja de arena. Si no hay nadie, usa guantes, pala o bolsas y luego lávate las manos con agua y jabón.
- Cambia la arena de la bandeja a diario, porque el parásito sólo está activo después de un día, y durante cinco, tras haber sido eliminado por las heces.
- Da de comer a tu gato pienso o latas. Nunca le des carne cruda, porque es un foco potencial de parásito.
- Mantenlo dentro de casa.
- Evita gatitos pequeños callejeros de colonias sin controlar.
- Cubre los sacos de tierra o arena que tengas fuera.
- No traigas un gato nuevo a casa mientras estás embarazada si no tienes anticuerpos.

En general, un gato puede entrar en contacto con el toxoplasma varias veces en su vida, pero como solamente es contagioso la primera vez, cuanto más joven sea el animal más posibilidades hay de que estemos ante una primera infección.

Los gatos suelen hacer sus necesidades en zonas de tierra (bandejas para ellos, macetas, jardines, etc.) y las vías de contagio por este medio están relacionadas directamente con el manipulado directo (sin guantes) de estas zonas, cuando después te llevas las manos a la boca sin habértelas lavado.

- **LOS OTROS** Las frutas y verduras pueden estar contaminadas por la tierra o el agua, por tanto son potencialmente focos de infección si se manipulan o consumen sin haberlas lavado bien. Por otra parte, hay animales como el cerdo o la oveja que también pueden infectarse. En su caso, el parásito forma quistes contagiosos que se instalan en los músculos, y pasan a nuestro sistema digestivo al consumir su carne cruda o poco hecha, y también por el manipulado, como las verduras y frutas. En ambos casos, los utensilios de cocina son igualmente transmisores de unos alimentos a otros, por lo que deben lavarse muy bien con jabón y agua caliente

tratamiento

Las mujeres que durante su embarazo se contagian por primera vez de toxoplasma pueden ser tratadas con medicación para que no pase la infección al feto. Madre e hijo serán controlados durante la gestación, y el bebé después de su nacimiento. Tu ginecólogo y tu pediatra te ampliarán esta información.



Alex y Tuwsky

CONSULTA CON TU VETERINARIO PARA SABER SI TU GATO TIENE ANTICUERPOS