

Diez claves prácticas para prevenir la toxoplasmosis durante el embarazo



- 1 Lávate exhaustivamente las manos.**
En cuanto sepas que estás embarazada, incorpora el hábito de lavarte bien las manos con agua y jabón y, muy especialmente, antes de manipular alimentos.
- 2 Vuelve a lavártelas después de manipular carne.**
Después de manipular carne cruda, debes lavarte inmediatamente las manos con agua y jabón y procurar no tocarte ni los ojos, la boca o la nariz con las manos hasta que no hayas realizado dicho lavado.
- 3 Limpia bien las hortalizas.**
De igual modo, hay que lavar las verduras y frutas con cuidado antes de consumirlas. En este sentido, es recomendable utilizar amukina en lugar de solo agua.
- 4 No comas carne cruda.**
Evita comer la carne cruda o poco cocinada. Esto incluye también los embutidos poco curados.
- 5 Evita el jamón serrano.**
En general, la recomendación es no comer este producto. Sin embargo, varios estudios recientes de científicos españoles, han demostrado que si se sigue el proceso de curación tradicional del jamón con sal marina y si se respetan los tiempos de curación regulados y aceptados por la normativa europea, el parásito deja de ser infeccioso.
- 6 No consumas huevos crudos ni leche no pasteurizada.**
Especialmente, aquella leche que no sea de oveja o vaca. Y tampoco tomes lácteos hechos con leche no pasteurizada, porque pueden estar contaminados.
- 7 Apuesta por calentar o congelar la comida.**
El parásito muere cuando la carne se calienta a una temperatura mayor de 70 grados. En congelación, el parásito no resiste más de 3 días a -15° o 2 días a -20° .
- 8 Si te gusta la jardinería, nunca trabajes sin guantes.**
Una vía frecuente de infección es a través de la tierra que contiene el parásito, por lo que los restos de tierra debajo de las uñas, incluso después del lavado de manos, pueden provocar contagio.
- 9 Máxima precaución si tienes gato.**
Las heces de estos animales pueden contener partes del parásito que causa la toxoplasmosis, por lo que si tienes este tipo de mascota, intenta que no salga al exterior, con el fin de evitar que contacte con otros gatos o que cace y coma animales crudos. Además, haz todo lo posible para que sea otra persona la que se encargue de la limpieza de la caja o arenero de tu mascota, para evitar el contacto con sus heces.
- 10 Consulta a un profesional médico si notas síntomas similares a la gripe.**
Si estás embarazada, sabes que no tienes inmunidad a la enfermedad y presentas síntomas de gripe con fiebre y ganglios inflamados, acude rápidamente a tu centro de salud.

CINFASALUD

www.cinfasalud.com

 @CinfaSalud  CinfaSalud  CinfaSalud  +CinfaSalud  CinfaSalud



 **cinfa**
Nos mueve la **vida**