

Com prevenir la infecció per Toxoplasmosi durant l'embaràs

El Dr. Miquel Àngel Jiménez, cap de Servei de Ginecologia i Obstetrícia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor explica que “les preguntes més freqüents a la primera visita de les embarassades estan relacionades amb l'alimentació”. I és que la toxoplasmosi, una infecció produïda per un paràsit, el *Toxoplasma gondii*, fa necessari canviar que durant la gestió es variïn els hàbits alimentaris, ja que la infecció d'una persona sana, no gestant, per *Toxoplasma*, habitualment no es detecta, és asimptomàtica, i no produeix seqüeles.

En la infecció per Toxoplasmosi, algunes persones desenvolupen símptomes similars als de la grip com mal de cap i cos, febre, cansament i ganglis limfàtics inflamats. Però la infecció per aquest paràsit durant la gestació pot causar afectació al fetus a nivell de sistema nerviós, ocular i sanguini. Tot i que la infecció fetal no es produeix en tots els casos, la seva incidència augmenta a mesura que la gestant està de més setmanes d'embaràs. Només un percentatge molt baix de nadons presenten afectació al naixement.

En la majoria de casos, la transmissió d'aquest paràsit se sol contreure a través de la ingesta de carn crua o poc cuinada o l'exposició a excrements de gats infectats. La terra, les verdures mal rentades i el contacte amb gats poden ser altres fonts contaminants.

Aproximadament un 20% de la població del nostre entorn presenta immunitat adquirida al *Toxoplasma*, té anticossos perquè ha estat en contacte i, per tant, en cas d'embaràs presentarà immunitat contra la malaltia. És a dir, aquella gestant que presenti anticossos previs a la gestació contra el *Toxoplasma* està protegida de tornar a contraure la infecció.

En el cas d'un primer embaràs, generalment, no se sap si es tenen o no anticossos, per això és recomanable prendre les següents precaucions:

- Prendre la carn ben cuinada, feta a temperatures superiors als 80 graus o amb una congelació prèvia a temperatures inferiors a 18 sota zero durant 48 hores. Els embotits crus i el pernil poden presentar també toxoplasmosi.
- Rentar-se bé les mans, amb aigua calenta i sabó, abans de manipular aliments.
- Rentar i desinfectar els estris de cuina amb aigua calenta i sabó, principalment els ganivets i taules en les quals s'ha de tallar carn crua per evitar la contaminació creuada. Després de manipular carn crua cal rentar-se molt bé les mans.
- Evitar el consum de llet no pasteuritzada, ja que els lactis no pasteuritzats poden contenir paràsits de *Toxoplasma*.
- En cas de treballs de jardineria o manipulació de terra cal utilitzar guants i en acabar cal rentar-se bé les mans amb aigua i sabó.

Com prevenir la infecció per Toxoplasmosi durant l'embaràs

- Rentar i fregar les fruites i verdures fresques sobretot si s'han de menjar crues. Pelar la fruita després de rentar-la.
- En cas de tenir gat, evitar la neteja dels seus excrements, substituir la carn crua per pinso o menjar enllaunat i evitar el contacte amb altres gats (que no surti al carrer). El *Toxoplasma gondii* és un organisme parasitari unicel·lular que pot infectar la majoria d'animals. Aquests organismes s'excreten en la femta dels gats.