



Steve Troxler  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

Joseph W. Reardon  
Director

## **TOXOPLASMOSIS: UN PELIGRO EVITABLE**

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte, en su afán de colaborar con en desarrollo de una mejor calidad de vida en la Comunidad Hispana informa en esta ocasión sobre los peligros de la Toxoplasmosis.

La Toxoplasmosis se contrae a través del *Toxoplasma gondii*, un parásito capaz de infectar a todos los animales de sangre caliente, incluyendo a los humanos.

El *Toxoplasma gondii* se asocia sin embargo con los gatos debido a que sólo se reproduce en el intestino de los felinos (gatos salvajes o domésticos).

En Estados Unidos se considera que existen unos 60 millones de personas que han sido infectadas. La mayoría de las personas controlan la Toxoplasmosis sin necesidad de tratamiento, pero viven los síntomas de una gripe, con dolores musculares e inflamación de los ganglios, durante un mes o más tiempo.

El mayor riesgo de salud lo corren las personas con un sistema inmunológico débil y las mujeres embarazadas; ya que la Toxoplasmosis ataca al feto y los daños pueden no notarse sino hasta la adolescencia.

### **El riesgo de la Toxoplasmosis en el embarazo**

La Toxoplasmosis puede adquirirse antes del embarazo y sin embargo contagiar al bebé, ya que la infección se puede incubar durante varios meses.

Por lo general, el 40% de los bebés de madres infectadas son portadores de Toxoplasmosis. Y de estos es posible que el 10% tenga una infección seria.

La gran mayoría de los bebés que nacen con Toxoplasmosis no presentan síntomas evidentes, sin embargo, por lo menos la mitad de todos ellos sufrirá daños neurológicos años o décadas después. Esto incluye hidrocefalia, calcificación en el cerebro y coreoretinitis (lesión seria en la retina). También pueden padecer sordera y epilepsia.

El daño a la vista es probable que no se manifieste sino hasta el final de la adolescencia.

## **La Toxoplasmosis en los alimentos**

Las formas de infectarse con Toxoplasmosis a través de los alimentos son varias:

- Comer carne cruda o cocida a medias, principalmente de cerdo, cordero o venado, pero también de res.
- Consumir productos lácteos sin pasteurizar.
- Llevarse las manos a la boca después de tocar carne o verduras contaminadas.
- A través de utensilios de cocina que han estado en contacto con carne o verdura cruda contaminada y que se utilizan otra vez sin haberlos lavado.

## **Las sugerencias para evitar la toxoplasmosis a través de los alimentos son:**

- Separar los alimentos en el carro de las compras, en la refrigeradora y al momento de cocinar. No mezclar frutas y verduras con carnes.
- Lavar muy bien los utensilios y tablas de cortar luego de cada uso.
- Lavarse las manos luego de tocar o cortar cualquier tipo de carne.
- Cocer la carne a 160 F hasta que ya no tenga color rosado en el medio y el jugo ya no tenga color. No probar la carne durante la cocción.

## **Los gatos: ¿un peligro en casa?**

Los gatos no son un peligro en casa, siempre que se tomen las precauciones necesarias cuando se cambia la arena de las bandejas donde se recogen sus excrementos. La única vía a través de la cual los gatos transmiten Toxoplasmosis es sus heces fecales. Por ello es necesario utilizar guantes al cambiarles la arena del baño.

Los gatos pueden contaminar los jardines y vegetales en sus vagabundeos y, a pesar de que entierran sus excrementos, siempre se corre el riesgo de tocarlos y contraer el quiste de la toxoplasmosis. Por el mismo motivo es también importante lavar las frutas y vegetales del huerto antes de consumirlos. Usar siempre guantes cuando trabajamos en el jardín nos protegerá de contraer Toxoplasmosis. Y de cualquier manera, lavarnos siempre las manos al finalizar la tarea.

## **Detección de la Toxoplasmosis**

La Toxoplasmosis se detecta con ciertos exámenes de sangre. Existen remedios contra la Toxoplasmosis, pero en el caso de una mujer embarazada Pueden resultar muy fuertes. Antes de tomar decisiones se debe consultar con el médico.

## **La importancia de la información sobre la Toxoplasmosis**

Es muy importante que incluso los médicos tomen en cuenta la Toxoplasmosis, ante la presencia de ciertos síntomas en el paciente, particularmente en el caso de una mujer embarazada.

La educación a mujeres en edad fértil o durante el embarazo es de gran ayuda. En Francia la Toxoplasmosis se ha reducido de un 6% a un 2% y, en

Suecia la Toxoplasmosis se ha reducido en un 63%, gracias a las campañas que se efectuaron sobre higiene en los alimentos. Es por esta razón que la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte se interesa en divulgar la información. Para mayores informes comunicarse al :**919-733-7366**.