

# TOXOPLASMA Y LISTERIA DURANTE EL EMBARAZO: GUÍA DE SALUD

Mayoral César, Victoria; Garrido López, María; Luque León, Melissa

**Introducción:** Tanto la listeriosis como la toxoplasmosis son infecciones producidas, respectivamente, por la bacteria *Listeria Monocitogenes* y el protozoo *Toxoplasma Gondii*; ambas de transmisión alimentaria; se distribuyen por la naturaleza y se pueden encontrar en distintos alimentos. Se manifiesta en embarazadas como una gripe, sin embargo, las infecciones durante el embarazo pueden conducir a parto prematuro, aborto, parto de feto muerto, o niños a término con graves secuelas, sobre todo neurológicas.



**Objetivos:** reducir la incidencia de estas enfermedades y sus consecuencias, aportando los conocimientos necesarios a las embarazadas para ello.

**Método:** Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en Cochrane; y se ha revisado publicaciones del CDC (centro para el control y la prevención de enfermedades) y del CCID (centro de coordinación de enfermedades infecciosas) para elaborar una guía informativa para la usuaria.

**Resultados:** Tras la recogida de todos los datos, se elabora una guía que incluye:  
**Alimentos portadores de ambas infecciones:** embutidos, leche no pasteurizada, quesos blandos, pescados y mariscos ahumados refrigerados a menos que hayan sido previamente cocidos y carnes magras.

**Medidas de prevención de la intoxicación:** Lavado de manos con agua caliente y jabón antes y después de manipular alimentos. Lavado de superficies y utensilios de cocina con jabón y agua caliente. La carne y pescado crudo siempre separado de los alimentos cocidos o listos para consumir. Lavar fruta y verdura cruda. Refrigerar rápidamente cualquier resto de comida. Asegurar la temperatura de la nevera.

**Síntomas comunes de listeriosis o toxoplasmosis:** fiebre, dolores musculares, escalofríos.

**Conclusiones:** Estas enfermedades suponen un reto para la salud pública, por ello, creemos que esta guía puede ser un instrumento útil, de fácil manejo para la usuaria y que puede suponer un descenso de la incidencia de la enfermedad y una mayor seguridad para la embarazada en este periodo tan susceptible.