

# PREVENCIÓN DE INFECCIONES DURANTE EL EMBARAZO

UGC Obstetricia y Ginecología, Hospital Universitario Reina Sofia



Algunas medidas pueden ayudar a prevenir infecciones durante el embarazo. A veces, es complicado diagnosticar una infección, ya que en numerosas ocasiones cursa de manera asintomática. Ante cualquier duda, es recomendable consultar con su médico. Estos sencillos consejos que se exponen a continuación, pueden ayudar a prevenir las infecciones en el embarazo.

## 1. Adecuada higiene de manos con agua y jabón, especialmente en las siguientes situaciones:

- Después de ir al baño
- Al estar en contacto con carne cruda, huevos crudos o verdura sin lavar.
- Antes de la preparación de alimentos o antes de comer.
- Después de realizar tareas de jardinería o al estar en contacto con tierra o suelo.
- Después de tocar mascotas.
- Tras estar en contacto con gente enferma.
- Si caen secreciones salivales en las manos.
- Si ha estado al cuidado de niños o en contacto con ellos.
- Después de cambiar pañales.



Si no es posible una correcta higiene de manos con agua y jabón, otra opción sería la limpieza con solución antiséptica.

<http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/LavarManos>

## 2. Evitar compartir cubiertos, vasos o comida con niños pequeños:

Es importante una correcta higiene de manos cuando esté en contacto con niños pequeños, ya que pueden existir partículas virales en secreciones salivales o en orina. Dichas partículas pueden ser anodinas para ellos, pero pueden ser peligrosas durante la gestación.

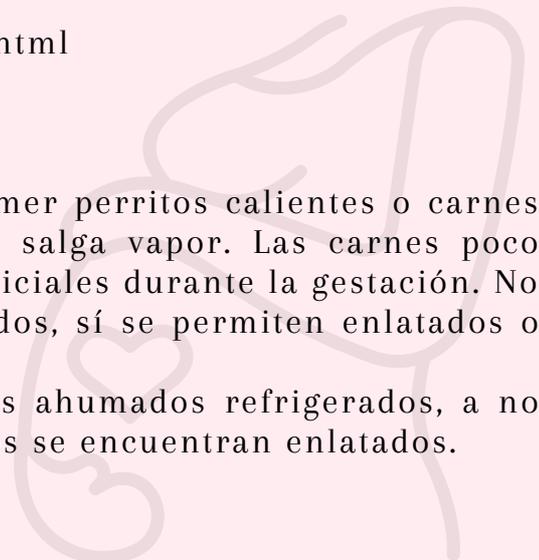
<http://www.cdc.gov/pregnancy/Spanish/infections-CMV.html>

## 3. Medidas alimentarias generales:

La carne no debe quedar cruda. No se recomienda comer perritos calientes o carnes frías envasadas a menos que se calienten hasta que salga vapor. Las carnes poco cocidas o procesadas pueden contener bacterias perjudiciales durante la gestación. No comer patés ni alimentos untados de carne refrigerados, sí se permiten enlatados o envasados que no precisen refrigeración.

No se recomienda el consumo de pescados o mariscos ahumados refrigerados, a no ser que tengan cocción. Se permiten si dichos alimentos se encuentran enlatados.

<http://www.cdc.gov/spanish/listeria/prevention.html>



#### **4. Evitar consumir leche y derivados sin pasteurizar**

Debe evitarse comer quesos blandos tipo "feta" o queso "brie", queso fresco, a menos que en la etiqueta se especifique que son pasteurizados.

<http://www.cdc.gov/spanish/listeria/prevention.html>

#### **5. Intentar mantenerse alejada de los roedores (mascotas o salvajes), y de sus excrementos, y procurar no tocar ni cambiar la arena sucia de las cajas para gatos:**

Si existe una plaga de dichos roedores dentro o fuera de casa, es importante llamar a un profesional para su erradicación.

Si su mascota es un roedor, como un hámster, conejo o cobaya, sería recomendable pedir a otra persona su cuidado hasta que finalice la gestación.

En caso de cambiar la arena de las cajas para gatos, asegúrese de usar guantes y de una correcta higiene de manos posterior.



<http://www.cdc.gov/pregnancy/Spanish/infections-toxo.html>

<http://www.cdc.gov/pregnancy/spanish/infections-LCMV.html>

#### **6. Realizar prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS), como el VIH y el virus de la hepatitis B, y protegerse de ellas:**

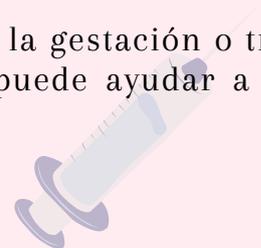
Algunas personas pueden padecer estas enfermedades y cursas sin sintomatología. Es importante descartarlas. Si se confirma la infección, es necesario consultar a su médico para reducir la posibilidad de transmisión.

<http://www.cdc.gov/std/spanish/embarazo/default.htm>

#### **7. Informarse acerca de la vacunación durante el embarazo:**

Algunas vacunas están recomendadas antes del embarazo, otras durante la gestación o tras el nacimiento. Una correcta vacunación en cada momento específico puede ayudar a no contraer determinadas enfermedades y reducir la infección neonatal.

<http://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/index.html>



#### **8. Evitar estar cerca de personas que tengan infecciones:**

Es importante permanecer alejado de personas que tengan infecciones, como varicela o rubéola si no se es inmune a ellas.

<http://www.cdc.gov/pregnancy/spanish/infections-chickenpox.html>

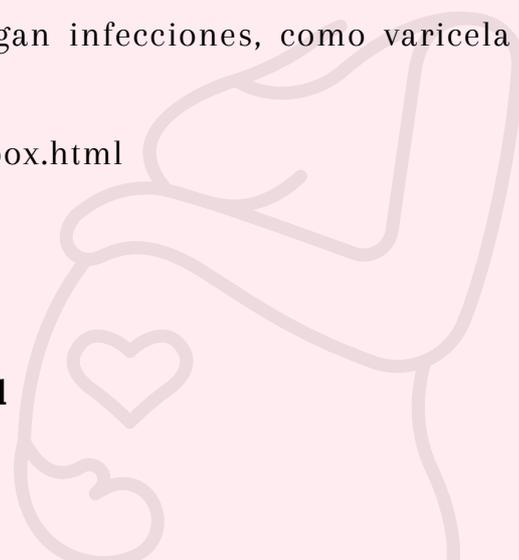
#### **MÁS INFORMACIÓN:**

<http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/index.html>

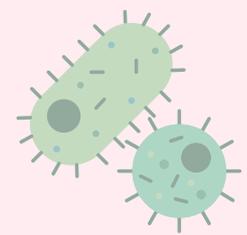
<http://www.cdc.gov/pregnancy/Spanish/during.html>

<http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/birthdefects/types.html>

<http://www.cdc.gov/pregnancy/Spanish/meds/index.html>



# PREVENCIÓN DE LISTERIOSIS



Los consejos generales para la prevención de la listeriosis son similares a aquellos para ayudar a prevenir otras enfermedades transmitidas por alimentos. Además, existen una serie de recomendaciones específicas para aquellas personas con alto riesgo de contraer la enfermedad.

## **Recomendaciones generales:**

- Cocinar completamente los alimentos crudos de origen animal, como carne de ternera, pollo o cerdo.
- Lavar cuidadosamente vegetales crudos antes de consumirlos.
- Separar carnes crudas de vegetales y alimentos cocidos y también de aquellos que vienen listos para consumir.
- Evitar consumir leche o queso sin pasteurizar (crudos) y otros alimentos hechos con ese tipo de leche.
- Lavar las manos, así como cuchillos y tablas de cortar después de la manipulación de alimentos crudos.
- Consumir los alimentos con fecha próxima de caducidad y aquellos lisos para consumir antes de la fecha indicada.

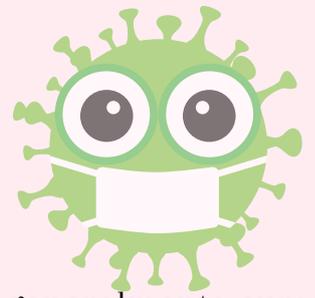
## **Más recomendaciones para las personas con alto riesgo, tales como mujeres embarazadas o personas inmunodeprimidas:**

- No comer quesos blandos tipo "feta", "Brie" o "Camembert", quesos azules o quesos estilo "queso blanco" y "queso fresco", a menos que en la etiqueta se indique que están elaborados con leche pasteurizada.
- No comer perritos calientes, carnes frescas ni fiambres, a menos que se hayan recalentado a altas temperaturas y se observe la salida de vapor caliente.
- Evitar que los líquidos de los paquetes que contienen los perritos calientes, carnes frías o fiambres entren en contacto con otros alimentos, utensilios de cocina o superficies donde se preparan alimentos. Es importante una adecuada higiene de manos tras la manipulación de dichos productos.
- No comer patés ni alimentos untables de carne refrigerados. Se pueden comer éstos si se encuentran enlatados, sin necesidad de refrigeración.
- No consumir mariscos o pescados ahumados refrigerados (salmón, trucha, bacalao...) a no ser que tengan cocción, por ejemplo, en un guiso. Se permite comer mariscos enlatados que no precisen refrigeración.

Si usted se encuentra en el grupo de alto riesgo y ha consumido un producto contaminado, debe observarse. Si en un periodo de 2 meses experimenta alguna sintomatología tipo fiebre o enfermedad grave, consulte con su médico indicando la exposición de riesgo.



# PREVENCIÓN DE CITOMEGALOVIRUS (CMV)



La infección por citomegalovirus (CMV) es común en personas sanas y generalmente cursa de forma asintomática. Generalmente no es necesario realizar esfuerzos para prevenir la transmisión.

Prevención de la infección congénita por CMV:

Las gestantes pueden tomar una serie de medidas para disminuir el riesgo de exposición al CMV, reduciendo así el riesgo de infección congénita.

A continuación se presentan algunas medidas sencillas para intentar evitar la exposición a saliva y orina, que pueden contener partículas virales:

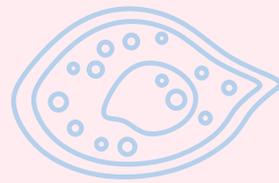
- Higiene de manos correcta con agua y jabón durante aproximadamente 15-20 segundos, especialmente tras las siguientes circunstancias:
  - Cambiar pañales
  - Dar de comer a niños pequeños
  - Limpiar la nariz o saliva de niños pequeños
  - Tocar juguetes de niños
- No compartir comida con niños pequeños ni usar los mismos envases o utensilios.
- No llevarse a la boca el chupete del bebé.
- Evitar el contacto con las secreciones salivales en el momentos de besar a un niño.
- Limpiar juguetes, mesas y otras superficies que se encuentren en contacto con orina o saliva del niño.

**MÁS INFORMACIÓN:**

**<http://www.cdc.gov/pregnancy/Spanish/infections-CMV.html>**



# PREVENCIÓN DE TOXOPLASMOSIS



Las siguientes medidas que se exponen a continuación nos ayudará a disminuir la transmisión del parásito durante el embarazo:

## **Reducir riesgo en la alimentación:**

- Cocinar las carnes bien, es decir, hasta que alcancen una temperatura interna de 71°C, hasta que se vea roja en el centro o hasta que los jugos salgan totalmente claros. Es aconsejable no probar la carne si no está cocinada totalmente. Un termómetro de alimentos podría usarse para medir la temperatura interna de la carne cocinada.
- Congelar la carne varios días antes de cocinarla (0°C) para reducir en gran medida la posibilidad de infecciones.
- Lavar cuidadosamente tablas de cortar y utensilios con agua caliente y jabón después de usarlos.
- Lavar o pelar todas las frutas y vegetales antes de consumirlas.

## **Reducir riesgos medioambientales:**

- Usar guantes cuando hagas tareas de jardinería o toque la arena de las cajas de gatos. Posteriormente es importante una buena higiene de manos.
- Cambiar todos los días la caja sanitaria de gatos si se posee de dicha mascota, pidiendo a otra persona que realice dicha actividad. Si no es posible esto, es importante la correcta higiene de manos posterior. El parásito que se encuentra en los excrementos del gato requiere de varios días (1-5 días) de ser expulsado en heces para ser infeccioso. Se recomienda mantener las cajas sanitarias fuera de la vivienda y que éstas se encuentren cubiertas.
- Mantener a los gatos en el interior de la vivienda.
- No adoptar ni acoger gatos callejeros. Tampoco es recomendable comprar un gato mientras que haya una gestante en la misma vivienda.
- Evitar consumir agua que no haya sido tratada, en especial cuando viaje a países menos desarrollados.

## **MÁS INFORMACIÓN:**

<http://www.cdc.gov/pregnancy/Spanish/infections-toxo.html>

