

De los pañales a las decisiones: MotherToBaby y NDBN abordan las principales preocupaciones de los padres

Por Lorrie Harris-Sagaribay, MPH, presidenta de OTIS/MotherToBaby, en asociación con Joanne Samuel Goldblum, directora ejecutiva y fundadora de la Red Nacional de Bancos de Pañales

MotherToBaby se enorgullece de asociarse con la **Red Nacional de Bancos de Pañales** (NDBN, por sus siglas en inglés) mientras la organización celebra su 15º aniversario en 2026, celebrando una década y media apoyando a familias de todo el país garantizando el acceso a pañales y otras necesidades materiales esenciales. A través de nuestra asociación, hemos aprendido que muchos padres y cuidadores, especialmente aquellos que están embarazadas o cuidan a recién nacidos, a menudo hacen el mismo tipo de preguntas sobre las exposiciones diarias durante el embarazo y la lactancia.

Estas preocupaciones provienen directamente del campo de trabajo, ya que el personal y los voluntarios de NDBN que trabajan directamente con las familias escuchan preguntas como estas todos los días. Para ayudar a responderlas, los expertos de MotherToBaby opinan sobre algunas de las preguntas más comunes de las familias sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia.

Primero, es importante recordar que los defectos de nacimiento pueden ocurrir en cualquier embarazo por diferentes razones. De todos los bebés que nacen cada año, aproximadamente 3 de cada 100 (3%) tendrán un defecto de nacimiento. Los problemas del embarazo (como el aborto espontáneo) también pueden ocurrir en cualquier embarazo. MotherToBaby analiza los estudios de investigación para comprender si una determinada exposición podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento u otros problemas en un embarazo.

Aquí hay cinco de las exposiciones sobre las que las familias de NDBN preguntan con más frecuencia:

- **Cafeína**

Durante el embarazo, se recomienda mantener la ingesta de **cafeína** a menos de 200 miligramos (mg) por día de todas las fuentes, incluidos el café, el té, las bebidas energizantes y el chocolate. (Como referencia, una taza de 8 onzas de café preparado puede contener de 70 a 140 mg de cafeína, según el tipo de café y cómo se prepare). Durante la lactancia, se ha sugerido mantenerse por debajo de 300 mg por día, aunque esa cantidad podría ser demasiado alta cuando el bebé es muy pequeño (los bebés pequeños tardan mucho más que los adultos en procesar o metabolizar la cafeína). Incluso algunos bebés mayores pueden ser más sensibles a la cafeína que otros. Si nota que su bebé parece nervioso, incómodo o completamente despierto en medio de la noche después de que bebe cafeína, podría considerar reducir la cantidad que toma.

- Hablemos más sobre **las bebidas energizantes**. La mayoría de las bebidas energizantes contienen no solo cafeína, azúcar y vitaminas B, sino también **ingredientes a base de hierbas** que probablemente no se hayan estudiado durante el embarazo o la lactancia. Esto significa que no hay información sobre la cantidad de estos ingredientes que podrían llegar al bebé en desarrollo durante el embarazo o pasar a la leche materna. Por esta razón, es posible que prefiera posponer las bebidas energizantes hasta que ya no esté embarazada o amamantando.

• **Analgésicos de venta libre**

Dos de los analgésicos de venta libre más comunes son el **acetaminofén** (o paracetamol, como Tylenol®) y el **ibuprofeno** (como Advil®). Estos analgésicos también se encuentran en productos para múltiples síntomas, como los medicamentos para la gripe. Durante el embarazo, no se ha demostrado aumento en riesgo para el embarazo con el uso de acetaminofén durante un breve periodo cuando un proveedor de atención médica lo indique para tratar el dolor o la fiebre. El acetaminofén debe usarse según las indicaciones y solo durante el tiempo que necesite para tratar su condición. El ibuprofeno, por otro lado, generalmente no se recomienda durante el embarazo, especialmente en la segunda mitad del embarazo, a menos que su proveedor de atención médica le haya recomendado específicamente su uso.

Sin embargo, durante la lactancia, el acetaminofén y el ibuprofeno se pueden usar según las indicaciones sin efectos secundarios esperados para el bebé. La cantidad de acetaminofén o ibuprofeno que entra en la leche materna es mucho menor que la dosis que se podría administrar directamente a un bebé.

• **Pescado y el mercurio**

Es posible que haya escuchado el rumor de que comer pescado no es una buena idea durante el embarazo. Pero esto no es la verdad. Si bien es cierto que la mayoría de los pescados pueden contener cierta cantidad de mercurio (o más específicamente, una forma de mercurio llamada metilmercurio), estas cantidades a menudo son demasiado pequeñas para aumentar los riesgos de embarazo, siempre y cuando tome decisiones bien pensadas sobre el consumo de pescado.

La cantidad de **metilmercurio en el pescado** aumenta a medida que los peces suben la cadena alimentaria. Los peces depredadores grandes que comen peces más pequeños generalmente tienen niveles más altos de metilmercurio. Estos peces grandes incluyen pez espada, marlín, atún patudo y caballa, entre otros. Estos pescados deben evitarse durante el embarazo y la lactancia.

Se pueden disfrutar otros tipos de pescado con moderación (de 1 a 3 porciones por semana, según el tipo de pescado y el lugar donde se pesque). La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) y la Agencia

de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) desarrollaron una guía útil que enumera muchos tipos de pescado y brinda consejos sobre la frecuencia con la que pueden ser consumidos por mujeres embarazadas o lactantes y por niños de 1 a 11 años en: <https://www.fda.gov/media/141562/download?attachment>

• **Productos de limpieza**

¿Es mejor usar productos de limpieza naturales como el vinagre durante el embarazo o la lactancia? ¿Qué pasa cuando hay un niño pequeño en el hogar?

La forma en que usa un **producto de limpieza** suele ser más importante que lo que es el producto. Aunque no se espera que el uso de vinagre como limpiador aumente los riesgos durante el embarazo o la lactancia, podría haber algunas superficies o situaciones que requieran productos más efectivos para limpiar y desinfectar. Para que un químico pueda llegar a un bebé en desarrollo durante el embarazo o para llegar a la leche materna, el químico primero tiene que estar circulando en el torrente sanguíneo. Siempre que un producto se use en un área bien ventilada (puertas o ventanas abiertas, con ventiladores) y su piel esté protegida del contacto directo con el producto, es poco probable que usar el producto de limpieza según las indicaciones resulte en una exposición que ingrese al torrente sanguíneo. Si comienza a sentir algún síntoma, como náuseas, mareos o dolor de cabeza, aumente la ventilación en el área y tome un poco de aire fresco. Si usa vinagre para limpiar, asegúrese de no mezclarlo con amoníaco u otros productos químicos, ya que eso puede crear vapores nocivos. Con cualquier producto de limpieza, siga las instrucciones de la etiqueta para saber cómo usarlo y almacenarlo.

En cuanto a qué tipo de limpiadores se prefieren cuando tiene niños pequeños en el hogar, es un tema mejor discutido con el proveedor de atención médica de su hijo.

• **Caspa / heces de animales**

Las mascotas domésticas comunes como perros, gatos y roedores suelen ser peludas. Aunque no se sabe que la caspa de las mascotas en sí sea dañina durante el embarazo o la lactancia, la caspa podría aumentar la posibilidad de problemas respiratorios si tiene alergias o **asma** significativas. Si experimenta un empeoramiento de los síntomas de alergias o asma durante su embarazo, asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica. También es una buena idea lavarse las manos después de manipular cualquier tipo de roedor, incluso mascotas domésticas bonitas y peludas.

¿Qué pasa con las heces de animales? Es mejor evitar el contacto directo con las heces de los animales durante el embarazo. Esto significa que tiene un pase libre para limpiar la jaula de jerbos o la caja de arena, si es posible. Las heces de los gatos, en particular, pueden contener un parásito responsable de una infección llamada **toxoplasmosis**, especialmente si se permite que el gato salga al aire libre o se alimenta con carne cruda. Una infección por toxoplasmosis durante el embarazo aumenta la posibilidad de complicaciones en el embarazo e incluso podría transmitirse al feto. No es necesario reubicar a su gato ni evitar acariciarlo, pero debe evitar el contacto directo con las heces del gato durante el embarazo.

Pensamientos finales

A través de nuestra asociación con NDBN, MotherToBaby se compromete a responder las preguntas reales que hacen las familias, de manera directa, clara y compasiva. Sabemos que los padres quieren lo mejor para sus bebés y merecen información confiable y basada en evidencia para tomar decisiones informadas.

Si usted o alguien que conoce tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo o la lactancia, puede comunicarse con un especialista de MotherToBaby para obtener información gratuita y confidencial por teléfono, mensaje de texto o chat en MotherToBaby.org/es/.

Junto con NDBN, continuaremos escuchando, aprendiendo y apoyando a las familias cuando más importa.

Más información sobre la Red Nacional de Bancos de Pañales

La Red Nacional de Bancos de Pañales (NDBN) lidera un movimiento nacional dedicado a ayudar a las personas, los niños y las familias a acceder a las necesidades básicas que necesitan para prosperar y alcanzar su máximo potencial... incluidos pañales limpios y secos, suministros para la menstruación y otras necesidades básicas. Lanzado en 2011 con el apoyo del patrocinador fundador Huggies®, NDBN se dedica a crear conciencia sobre la necesidad de pañales / inseguridad de pañales y abogar por políticas públicas para ponerle fin. La Red está compuesta por más de 300 bancos de necesidades básicas que atienden a comunidades locales en todo Estados Unidos. Más información sobre NDBN y la necesidad de pañales está disponible en nationaldiaperbanknetwork.org y en Twitter (@DiaperNetwork), Instagram (@DiaperNetwork) y Facebook (facebook.com/NationalDiaperBankNetwork).

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 18 de diciembre de 2025.

De los pañales a las decisiones: MotherToBaby y NDBN abordan las principales preocupaciones de los padres

Tanya llamó un lunes por la mañana. «Me voy a casar en unos meses y queremos comenzar a tratar de quedar embarazada de inmediato. ¿Qué debería estar haciendo ahora para tener la mejor oportunidad de tener un bebé sano?»

La salud antes del embarazo y la planificación del embarazo presentan una excelente oportunidad para evaluar una amplia gama de factores que pueden darle a su bebé el mejor comienzo. Este blog describirá las cosas a considerar y lo que le comuniqué a Tanya.

Su salud

¿Por lo general, esta saludable? Si ya tiene dolores de cabeza o tiene reflujo ácido, sepa que el embarazo puede hacer los síntomas más frecuentes. Pregúntele a su médico si la forma en que trata estas condiciones comunes debería cambiar una vez que esté embarazada. Pregunte si puede seguir su rutina de **ejercicio** actual y si necesita modificarla durante el embarazo. Hágase un chequeo de infecciones de transmisión sexual porque algunas pueden no mostrar síntomas. También discuta sus medicamentos: algunos deben suspenderse antes de que comience a tratar de concebir, como ácido valproico, leflunomida (por ejemplo, Arava®), teriflunomida (Aubagio®), metotrexato e isotretinoína (por ejemplo, Accutane®), por nombrar solo algunos. Para otros, querrá sopesar los riesgos frente a los beneficios con su proveedor de salud antes de concebir. Hable con sus médicos ahora para hacer un plan.

Cafeína

¿Toma café, té o refrescos con cafeína? ¿Qué tal las bebidas energéticas, proteínas en polvo o Kombucha? La hoja informativa de MotherToBaby sobre la **cafeína** puede tranquilizarla y animarla a que piense en todas sus opciones de bebidas.

Peso corporal

¿Es su **peso** una preocupación? Una de las mejores cosas que puede hacer antes de la concepción es llegar a un peso saludable. Las mujeres con sobrepeso u obesidad tienen mayores riesgos de aborto espontáneo, defectos de nacimiento, diabetes gestacional, alta presión y preeclampsia, y parto por cesárea no planificado. Ahora es un buen momento para reunirse con un nutricionista o seguir una dieta adecuada para alcanzar su peso saludable antes del embarazo. Una vez que esté embarazada, siga observando lo que come, pero no intente perder peso. El aumento de peso es inevitable durante el embarazo, pero las pautas de la sociedad profesional líder para obstetras / ginecólogos (o ACOG, por sus signas en inglés) aconsejan a las mujeres que aumenten entre 11 y 40 libras (aproximadamente 5 a 18 kilos), dependiendo de su peso antes del embarazo. Es un mito que necesita «comer para dos», así que no se

prepare para el aumento de peso posparto por comer más de lo que debería. Después del parto de un bebé promedio de 7-8 lbs., puede perder 2 lbs. en líquido amniótico, 1.5 lbs. de placenta, 5-7 lbs. en sangre, y , 2 libras a medida en que el útero vuelve a su tamaño normal. Eso aún podría dejarla con 10 libras de exceso, o más, si aumentó más peso durante el embarazo. Algunas mujeres nunca se quitan ese peso de más, y su peso aumenta gradualmente con embarazos sucesivos y la edad, lo que puede conducir a complicaciones del embarazo y problemas de salud crónicos más adelante. Consulte nuestra hoja informativa sobre el ejercicio para obtener más información.

Condiciones crónicas de salud

¿Tiene condiciones de salud crónicas como **diabetes**, alta presión, migrañas, **asma**, **alto colesterol**, condiciones cardíacas, venas varicosas o anemia? ¿Tiene una enfermedad autoinmune como la de **Crohn** o **colitis ulcerosa**, **lupus**, **artritis reumatoide**, **espondilitis anquilosante**, **esclerosis múltiple**, **psoriasis** o **artritis psoriásica**? Hable con su obstetra para una cita de «preconcepción» para discutir cómo un embarazo podría afectar su salud y cómo su salud podría afectar un embarazo futuro. Su especialista también puede brindarle una opinión importante. Un especialista en medicina materna-fetal (MFM) es un médico especializado en embarazos de alto riesgo, y la consulta con un MFM una vez que esté embarazada podría ayudarla a aprender cómo optimizar su salud y la de su bebé.

Salud Mental

¿Qué tal su salud mental? Si tiene antecedentes de **ansiedad** o **depresión**, **TDAH** u otras condiciones, pregúntele a su psiquiatra y obstetra sobre su tratamiento y no realice cambios antes de hacerlo. Muchos medicamentos pueden continuarse durante el embarazo y durante la lactancia. De hecho, la salud mental es increíblemente importante. Por ejemplo, cuando una mujer no trata su trastorno del estado de ánimo o lo trata de manera inadecuada, algunos estudios sugieren riesgos de aborto espontáneo, parto prematuro, bajo peso al nacer y preeclampsia. La terapia de conversación también es de vital importancia. Y si tiene problemas de salud mental durante el embarazo, corre el riesgo de sufrir depresión posparto. Seamos realistas: el embarazo y el cuidado de un nuevo bebé es estresante, por lo que ahora es el momento de reunir a sus ayudantes (amigos, parientes, terapeutas y médicos) para asegurarse de contar con el apoyo suficiente. Su obstetra debe preguntar sobre la salud mental, pero si no, saque el tema usted. Su médico puede ser su aliado en este área, ayudándole a recibir tratamiento y abordando las preocupaciones relacionadas con el embarazo y la salud mental posparto. MotherToBaby puede brindarle una descripción general de la investigación relacionada con los medicamentos recetados que elija.

Salud Dental

¿Ha visto a un dentista últimamente? La salud oral puede afectar un embarazo, lo que significa que, si tiene las encías inflamadas o sangrantes, un dolor de muelas o una infección, esto puede aumentar los riesgos para el embarazo. Si necesita hacerse una radiografía dental, tomar antibióticos o recibir anestesia local para un procedimiento dental, estos son generalmente aceptables durante el embarazo, pero es mejor completarlos antes de quedar embarazada. Contacte a MotherToBaby para más detalles.

Su lugar de trabajo

¿Dónde trabaja? MotherToBaby puede brindarle información para minimizar las exposiciones en una **oficina veterinaria, tintorerías, salones, laboratorios / hospitales, centros de imágenes, servicios de control de plagas** u otros **negocios**. Su departamento de seguridad ocupacional puede recomendarle equipos de protección personal (EPP) e informarle sobre la ventilación que puede existir para garantizar la seguridad en el lugar de trabajo. Las hojas de datos de seguridad (SDS) ofrecen una descripción general de los productos químicos utilizados en la industria y están disponibles en línea o en el trabajo.

Seguridad alimenticia

Lea sobre la seguridad de los alimentos y aprenda cómo minimizar su exposición a aquellos que comúnmente se han asociado con enfermedades transmitidas por los alimentos, como **E. coli** o **listeria**. Acostúmbrese a lavar bien sus frutas y verduras frescas. Lea **otros blogs** en nuestro sitio web también.

Vitaminas y suplementos

¿Ha comenzado a tomar una **vitamina prenatal**? ¿Está tomando suficiente ácido fólico? ACOG recomienda que las mujeres tomen al menos 400 mcg de ácido fólico antes de quedar embarazadas y al menos 600-800 mcg al día una vez que estén embarazadas. Esto puede ayudar a prevenir defectos congénitos del cerebro y la médula espinal. Llame a MotherToBaby si desea conocer la ingesta diaria recomendada de vitaminas o minerales específicos. En general, no es aconsejable tomar más de lo recomendado: no hemos estudiado cómo las megadosis de vitaminas pueden afectar el embarazo. Tampoco se recomiendan otros suplementos además de tomar una vitamina prenatal: la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) no supervisa sus plantas de fabricación y las encuestas anteriores han demostrado que algunos suplementos contienen contaminantes. Además, hemos visto casos en los que la etiqueta no coincide con el contenido de la botella y puede causar efectos nocivos. Las mujeres embarazadas y lactantes deben evitar los suplementos herbales a menos que su médico los recomiende específicamente.

Alcohol, Cannabis y Tabaco

¿Fuma cigarrillos? ¿Usa cannabis con fines medicinales o recreativos? ¿Bebe alcohol? Investigaciones recientes han demostrado que el consumo de marihuana muy temprano en el embarazo causa cambios en el desarrollo del cerebro, lo que podría dar lugar a problemas de conducta o aprendizaje que veremos más adelante en la vida del niño. Los cigarrillos aumentan los riesgos de pérdida del embarazo, entre otras cosas. Y se sabe que el alcohol causa una variedad de defectos congénitos conocidos como trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD). No creemos que haya una cantidad «segura» de alcohol que, cuando se consume, no cause problemas a un niño en desarrollo. Ahora es el momento de dejar de fumar, beber y usar cannabis: su bebé estará más sano por ello. MotherToBaby puede proporcionar recursos o puede consultar con su médico.

Vacunas

¿Está al día con todas sus **vacunas**? ¿Recibió una **vacuna contra la gripe** esta temporada pasada? No desea que una enfermedad prevenible por vacuna tenga un impacto en su embarazo. La infección de **la gripe** puede aumentar el riesgo de síntomas más graves, enfermedades más duraderas, pérdida del embarazo y parto prematuro, lo que puede tener un impacto de por vida en su bebé. La vacuna contra la gripe ayuda a prevenir la infección. ¿Otro beneficio de vacunarse durante el embarazo? Los estudios demuestran que la protección se extiende a su bebé y le da un poco de inmunidad adicional desde el nacimiento hasta que pueda recibir sus vacunas. También es bueno saber: algunas vacunas se pueden administrar y se recomiendan durante el embarazo, como una **vacuna contra la gripe o TDAP**, pero otras se administran mejor antes de concebir para evitar un pequeño riesgo de transmitir la enfermedad al feto (por ejemplo, sarampión, paperas, y la vacuna contra la rubéola [MMR], así como la vacuna contra la varicela [varicela]), así que trate de hacerlo al menos un mes antes de intentar concebir. Verifique sus registros médicos para ver la última vez que recibió alguna de estas vacunas. Si no sabe si fue vacunada previamente, su médico puede extraer sangre para verificar si tiene inmunidad.

Sus mascotas

¿Tiene un gato? Existe cierta preocupación en el embarazo por una infección llamada toxoplasmosis, que es causada por un parásito que se puede encontrar en las heces de los gatos. Lea nuestro blog para obtener más información sobre lo que puede hacer para prevenir esta infección si tiene un mascota en casa:
<https://mothertobaby.org/es/baby-blog/el-gato-se-puede-quedar-desacreditar-los-mitos-del-embarazo-y-toxoplasmosis/>

Otras enfermedades

¿Sus próximos planes de viaje incluyen viajar a un lugar tropical cálido? Consulte nuestra hoja informativa sobre el **Zika** para obtener más información antes de reservar boletos no reembolsables. En general, las mujeres querrán esperar para tratar de concebir ocho semanas desde el momento de su regreso a casa. El tiempo de espera es tres meses si su pareja viaja con usted. **COVID-19** también se está extendiendo por todo el mundo y nuestra hoja informativa puede brindarle la información más reciente sobre si podría afectar un embarazo y cómo.

Finalmente, su obstetra o médico de atención primaria le complacerá verla para una consulta previa a la concepción. Haga una cita para hablar sobre su historial personal y su salud. Es una manera excelente de que usted y su bebé tengan el mejor comienzo.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.MotherToBaby.org) .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 18 de diciembre de 2025.

De los pañales a las decisiones: MotherToBaby y NDBN abordan las principales preocupaciones de los padres

Por: Robert Felix, Antigo Presidente de MotherToBaby
Traducido por: Tania J. Tetz, MPH, CHES, MotherToBaby UT

Nunca olvidaré el pánico en su voz “Encontré en el internet ‘¡manténgase lejos de los gatos cuando esté embarazada porque su bebé puede nacer retrasado mental!’ Fue la primera cosa que esta futura mamá dijo cuándo contesté el teléfono. “¿Es verdad? Me deshice de mi gato inmediatamente porque estaba tan preocupada y me siento terrible por eso”, ella explicó sin aliento. Como un especialista de información de teratógenos (alguien entrenado para contestar preguntas relacionadas a exposiciones durante el embarazo y al amamantar), yo sabía que muchas mujeres tenían la misma preocupación. Ella estaba preocupada por algo llamado ‘toxoplasmosis’, y después de llamar a la oficina de su médico, la enfermera que la atendió no dijo mucho ni la educó a cerca de la infección. La enfermera solo reafirmó que al deshacerse del gato, había hecho “lo correcto”. Ella estaba más que frustrada y extrañaba al felino de la familia.

Después de escuchar su frustración, le hice algunas preguntas básicas relacionadas al gato.

- ¿Cuánto tiempo había tenido al gato?
- ¿Se quedaba el gato solamente adentro de la casa, afuera, o ambos?
- ¿Le dio de comer carne cruda al gato?
- ¿Quién cambió la arena para el gato?
- ¿Hizo algo de jardinería?

Basado en lo que ella describió, no había nada que indicara que ella estaba en alto riesgo. “Estoy segura se dañe a mi bebé”, ella dijo con ansiedad. Así que le expliqué lo básico de la toxoplasmosis. Enero es el Mes de la Prevención de los Defectos de Nacimiento, ¿Qué mejor tiempo para repasar de nuevo la información de esta infección?

Las infecciones de toxoplasmosis pueden ocurrir al comer carne medio cruda o infectada, o al manejar tierra o excremento de gato que contienen el parásito. La toxoplasmosis es una infección causada por el parásito toxoplasma gondii. Aunque la mayoría de los adultos no tienen síntomas, a veces se pueden encontrar ganglios linfáticos inflamados, fiebre, dolor de cabeza o dolor de músculos. En la mayoría de los casos, cuando una persona contrae toxoplasmosis, él o ella no pueden tenerla de nuevo. Aproximadamente el 85% de las mujeres embarazadas en los Estados Unidos están en riesgo de contraer una infección de toxoplasmosis.

Las mujeres que recientemente adquirieron un gato o tienen gatos que viven a la intemperie, las mujeres que comen carne medio cruda, o que recientemente han sufrido una enfermedad de tipo mononucleosis, tienen un alto riesgo. En Europa donde se consume más carne medio cruda, hay una prevalencia más alta de toxoplasmosis. El *Toxoplasma gondii* se puede encontrar en carne cruda o medio cruda, huevos crudos, y leche no pasteurizada. Los gatos que comen carne cruda o roedores se pueden infectar, y el parásito vive en el excremento del gato por dos semanas. Los

huevos de toxoplasma gondii pueden vivir en el excremento del gato enterrado en la tierra hasta 18 meses.

Para prevenir una infección:

- Cocine la carne hasta que no esté rosa y los jugos salgan claros
- Use guantes cuando trabaje en el jardín
- Lave todas las frutas y verduras
- Lávese las manos cuidadosamente después de manejar carne cruda, frutas, verduras, y tierra
- En relación a las mascotas...el embarazo no es el tiempo para que usted limpie la caja del gato, pero es un buen tiempo para que su compañero lo haga.
- También, no de carne cruda al gato

Al tomar precauciones sencillas para prevenir la infección durante el embarazo la mantendrá a usted saludable y prevendrá que se deshaga de su gato. También, es muy importante que las mujeres reciban cuidado prenatal, se comuniquen con su proveedor del cuidado de la salud, coman saludable y tomen sus vitaminas prenatales (incluyendo ácido fólico) durante el embarazo. Recuerde #Prevent2Protect.



Robert Felix es un especialista de la información de teratógenos en MotherToBaby California, una afiliación sin ánimo de lucro de la Organización Internacional de Especialistas de Información de la Teratología (OTIS). Robert es el antiguo presidente de MotherToBaby y está basado en el Centro de Mejores Principios en la Universidad de California en San Diego.

MotherToBaby es un servicio de la Organización Internacional de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas relacionadas con toxoplasmosis , visite nuestra página de información <https://mothertobaby.org/es/?s=toxoplasmosis>, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web www.MotherToBaby.org/es para ver nuestras hojas informativas, relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y al dar pecho.

[¿Preguntas? Llame al 866.626.6847](#) | [Texto 855.999.3525](#) | [Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org](#) .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 18 de diciembre de 2025.