El Gato se puede Quedar: Desacreditar los mitos del embarazo y toxoplasmosis

Por: Robert Felix, Antiguo 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 dañé 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 has sufrido una enfermedades de tipo mononucleosis, tienen un alto riesgo. En Europa done 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.

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, 5 de enero de 2017.

El Gato se puede Quedar: Desacreditar los mitos del embarazo y toxoplasmosis

Por: Heidi S. Neuburger, MS, MA, Audióloga de la Universidad de Indiana
Traducido por: Tania J. Tetz, MPH, CHES

Era un día muy ocupado en la clínica de audiología, pero mi paciente de las 10 de la mañana hizo que parara. Revisé el expediente médico de un adorable niño de 2 años y medio. Su mamá, una niñera, había contraído citomegalovirus (CMV) durante la primera parte de su embarazo. Desafortunadamente, no hay nada inusual con esto. Usted puede contraer CMV por medio del contacto con líquidos corporales de una persona que tiene el virus. Si la mamá está cuidando a niños, ya sea en casa o en su lugar de empleo, ella se encuentra en alto riego de cambiar pañales, limpiar narices, o tocar mesas y juguetes que puedan estar infectados con el virus. Hasta el 38% de los niños que van a guarderías puede que tengan CMV, y ellos lo pueden pasar a otros niños, sus familias, o a los que los cuidan.

Los síntomas del CMV pueden ser leves, o a veces que no los hay. Los síntomas pueden incluir un pequeño dolor de garganta, fiebre, glándulas inflamadas, y fatiga por unos pocos días. Cuando la mamá contrae CMV durante el embarazo, puede haber serias consecuencias para el bebé en desarrollo. La infección congénita por CMV ocurre en 1 de cada 100 a 150 bebés que nacen de madres con CMV, aunque solo 1 de 5 de estos niños tiene problemas de salud de largo término (CDC.org)

En este caso, el archivo médico mostró que el resultado de la prueba de CMV de mi paciente al nacer, fue positivo. El virus pasó por la placenta de la madre al feto en desarrollo, causando la infección. Para el alivio de todos, aunque el resultado fue positivo cuando el bebé nació, aparte de un poco de ictericia (que en unas semanas se normalizó), no se vieron otros síntomas. La familia sintió alivio, pero ahora estaban aquí. El niño (ahora de 32 meses) no estaba hablando. De hecho, su desarrollo mostraba que se estaba atrasando más y más en comparación a otros niños.

Después de 40 minutos en la cabina de sonido con este niñito pude confirmar que tenía pérdida del oído severa en ambos oídos. El hecho de que él pasó el examen del oído de recién nacido sugirió que la pérdida del oído se empeoró con el paso del tiempo. La pérdida del oído de esta magnitud de seguro tiene que ver con su retraso del habla, y posiblemente con otros problemas del desarrollo.

¿Qué podemos aprender de este resultado? ¿Qué se pudo haber hecho?
Octubre es el Mes Nacional de La Conciencia de la Audiología y Protección del Oído. Yo pensé que es buen tiempo para enfocarnos en la lección de esta situación. Más a menudo, cuando se expone al bebé al CMV antes de nacer, especialmente al principio del embarazo, no habrá defectos de nacimiento. De hecho, la mayoría de los bebés nacerán sin síntomas o defectos obvios. En un estudio (Naing et al, 2015) el 18 % de los niños que nacieron con resultados positivos del CMV no tuvieron síntomas al nacer, pero después demostraron la pérdida del oído. Me hubiese gustado ver un nivel más alto de sospecha de que este niño pudiera desarrollar la pérdida del oído porque tenía la diagnosis de infección congénita por CMV. Puede que no sea posible detener el desarrollo o el empeoramiento de la pérdida del oído, pero el repetir el examen cada 4 a 6 meses hubiera ayudado a identificar la pérdida del oído pronto y hubiera recibido intervenciones con aparatos para los oídos y terapia para el habla.

La pérdida del oído es solo un efecto posible de la infección del CMV durante el embarazo. Para aprender más a cerca de los efectos, del examen del CMV, y cómo prevenir la infección, visite la hoja de información del CMV:https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/citomegalovirus-cmv/ . Recuerde que un experto de MotherToBaby está disponible por email, texto, chat, o teléfono.

Heidi S. Neuburger, MS, MA trabaja como Coordinadora del Laboratorio Infantil como parte del equipo técnico en el Departamento de Otorrinolaringología, Cirugía de Cabeza y Cuello de la Universidad de Indiana. Ella fue la coordinadora del MotherToBaby Indiana de 2014-2016.

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 al alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades, u otras exposiciones llame a MotherToBaby gratis 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, mandar un email, o hablar en vivo con un experto.

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, 5 de enero de 2017.

El Gato se puede Quedar: Desacreditar los mitos del embarazo y toxoplasmosis

Por Bethany Kotlar, MPH, MotherToBaby Georgia

Como una especialista de información teratológica, doy consejos a mujeres y sus familias acerca de medicamentos, sustancias químicas, remedios de hierbas, y enfermedades que podrían lastimar sus bebes durante el desarrollo. Así que mientras el virus del Zika (una infección viral que puede causar defectos de nacimiento severos incluyendo a la microcefalia -una condición en la cual el cráneo de un bebe es mucho más chico que se espera), se extendía desde las islas de Polinesia al América del Sur y el Caribe, yo me encargué de educarme en todo lo que sabemos sobre el virus, leyendo artículo tras artículo y manteniéndome al día con las recomendaciones para evitar infección del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), sabiendo que eventualmente necesitaría esta información para aconsejar una mujer o su familia. Nunca imaginé que iba a usar esta información para prevenir infectarme y que iba a fallar.

Una semana en febrero abrí un email enviado por mis suegros con el sujeto “plan de cumpleaños del treinta.” Mi esposo iba a cumplir treinta años en unas semanas y estaba emocionada ver que tenían planeado. Cuando leí el email detallando un viaje de navegación a vela de una semana en el Caribe me sentí dichosa, y si fuera honesta, un poco miedosa. Corrí a la página web de la CDC de Zika a buscar si las islas que íbamos a visitar tenían brotes de Zika. En efecto-16 islas del Caribe, incluyendo a las dos que visitaríamos, tenían brotes de Zika. Al principio no quería ir, algo que empezó un debate interior intenso atormentado por la culpa. “¿Como iba a decir ‘no’ a un viaje de sorpresa para mi esposo, especialmente un viaje pagado por mis suegros?” pensaba, y enseguida, “¿pero, qué pasa si contraigo Zika? Trabajo con mujeres embarazadas, ¡no las puedo exponer!” Finalmente, mi papá intervino. “Eres demasiada aventurera para dejar que Zika te asuste.” dijo él. “Está bien,” pensé. “Iré, pero voy a tener cuidado.”

Tuve cuidado. Ignorando las burlas de mis suegros, insistí en dormir adentro con las ventanas cerradas, a pesar de que estaba más cómodo afuera. Me puse repelente de insectos con 30% de DEET cuando pensaba que estaban mosquitos. Me picaron tres veces durante la cena una noche, y tres veces más al final del viaje. En camino a casa, me felicité; "Solo seis picaduras," pensé, "¡seguro que no contraje el Zika!" Estaba tan segura que tres días después del viaje cuando noté un sarpullido de cara hasta los dedos de pies, pensaba que era una alergia, pero después que tres dosis de Benadryl no hicieron nada, busqué erupciones de piel de Zika en Google. Igualita. Síntomas de Zika incluyen un sarpullido, dolores de articulación y de músculos, conjuntivitis (ojo rojo), fiebre, y dolor de la cabeza y yo las tenía todas. Corrí a ver un especialista en enfermedades infecciosas, quien concluyó la mismo. "Apuesto que es el Zika," dijo. De repente todos querían algo de mí; enviaron mi sangre al consejo de salud del condado, un laboratorio de Emory, y un laboratorio en el estado Washington para pruebas.

Una llamada del consejo de salud del condado confirmó lo que mis coyunturas dolorosas surgieron: la prueba de Zika fue positiva. Mi primer pensamiento fue dar gracias a Dios que tenía acceso a un anticonceptivo seguro y confiable. Mi segundo fue empezar a preocuparme por los a mi alrededor. Comí desayuno con mi amiga embarazada antes de que tuviera síntomas-¿le dio Zika? Dichosamente, ¡la respuesta era no (más sobre eso abajo)! Me quedé asombrada que un viaje tan corto y seis picaduras resultaron en una infección de Zika. Pensaba en toda la gente yendo del Caribe de vacaciones. ¿Cuántas de ellas están embarazadas o podían quedar embarazadas de viaje? ¿Se pondrían repelentes de insectos? ¿Conocerían los síntomas? ¿Cuántos hombres contraerían Zika y lo transmitirían a su pareja sexual sin saberlo? ¿Cuántas personas están viviendo su día a día sin saber que están infectadas? Llamé a mi amiga y le rogué que se pusiera repelente por el resto de su embarazo.

Hasta el 27 de Julio 2016, 1,658 casos de Zika, incluyendo a 433 mujeres embarazadas, han sido confirmados en el continente de los Estados Unidos; a esta hora, 14 casos de transmisión local han sido reportados en los condados de Miami-Dade y Broward en el estado de Florida. A lo mejor hay muchos más casos ya que la mayoría de personas no tienen síntomas, así que no van a hacer pruebas. El Zika se transmite principalmente por picaduras de mosquitos, pero se puede transmitir a través del sexo, transfusiones de sangre, y de una madre a su feto durante el embarazo. No sabemos cuánto dura el período de incubación (el período entre cuando se infecta y cuando se nota síntomas), pero es probablemente unos días a unas semanas. Para la mayoría de la gente el virus se queda en la sangre más o menos una semana, pero algunas personas todavía tienen el virus en sus cuerpos hasta dos meses. Actualmente el único brote de Zika en el continente de los Estados Unidos se ubica en una pequeña área del condado de Dade en el estado de Florida, pero los mosquitos que transmiten Zika se encuentran en algunos lugares de los Estados Unidos, lo que hace un brote de Zika en los Estados Unidos muy posible. Puede tomar los siguientes pasos para protegerse:

1. Si está embarazada o puede ser que está embarazada (planeando un embarazo o no usando anticonceptivos actualmente), no viaje a un país con brote de Zika. Puede ver una lista de brotes actuales aquí.

2. Si su pareja ha viajado a un país con un brote de Zika y usted está embarazada, usen condones correctamente cada vez que tiene sexo por el resto de su embarazo. ¿Por qué, puedes preguntar? Porque el Zika puede quedar en el semen por más tiempo que la sangre, pero no sabemos exactamente cuánto tiempo se queda. Para estar lo más seguro posible, el CDC recomienda usar condones por seis meses.

3. Si su pareja ha viajado a un país con brote de Zika y tiene síntomas de Zika (erupciones de piel, fiebre, dolor de cabeza, dolor de articulaciones, y conjuntivitis) usen condones correctamente cuando tienen sexo y evitar el embarazo por lo menos seis meses. Si no tiene síntomas, usen condones y eviten el embarazo por dos meses.

4. Si usted ha viajado a un país con brote de Zika y no está embarazada, evite el embarazo por lo menos dos meses. El virus del Zika se puede transmitir de una mujer a su pareja sexual. Por lo tanto, usen condones y protectores de latex dental por dos meses. No comparten juguetes de sexo.

5. Si está embarazada actualmente, evite las picaduras de mosquitos lo más posible con el uso de repelente de mosquitos afuera de la casa (repelente con por lo menos 30% de DEET es preferible; para información sobre la seguridad de DEET durante el embarazo, haga clic aquí), use camisas con manga larga y pantalones largos, cierre ventanas o use ventanas con mosquitera, y tire el agua estancada de su casa y su alrededor. Dos cosas para recordar: los mosquitos que transmiten el Zika pican durante el día y les gusta estar adentro, y pueden multiplicarse en pozos de agua estancada tan chicos como la tapa de una botella.

Si usted tiene preguntas acerca del virus de Zika o si está infectada o ha sido expuesta y quiere información actual y gratis acerca de cómo afecta su infección a un embarazo actual o futuro, puede contactar a un experto de MotherToBaby por teléfono a (866) 626-6847.



Bethany Kotlar es una especialista de información teratológica con MotherToBaby Georgia. Graduó con una maestría en salud pública especializando en salud materna e infantil, y está certificada en educación del parto. A ella le gusta hacer ejercicio, viajar (y coleccionar enfermedades virales), y Netflix.

***MotherToBaby** es un servicio de OTIS, un recurso sugerido por muchas agencias incluyendo al Centro por El Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Si tiene preguntas acerca de viruses, alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades, u otros expuestos, llama a MotherToBaby sin gastos telefónicos a 866-626-6847. Puede también visitar MotherToBaby.org para explorar una biblioteca de hojas informativas, mandar un email a un experto, o chatear con un experto.*

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, 5 de enero de 2017.

El Gato se puede Quedar: Desacreditar los

mitos del embarazo y toxoplasmosis

Por Patricia Markland Cole, MPH, MotherToBaby Massachusetts

Zika Zika Zika…dondequiera que vas alguien está hablando sobre el virus del Zika, y no es difícil entender porque. El otoño pasado en Brasil, los casos comenzaron a aparecer con frecuencia inusual. Los proveedores de salud notaron un aumento en bebes nacidos con cabezas pequeñas y pequeños cerebros, un defecto de nacimiento llamado microcefalia. Y las preguntas comenzaron a llegar en cuanto a por qué esto podría estar sucediendo? Los proveedores notaron que estas mujeres vivían, o habían visitado áreas afectadas por el virus del Zika; de hecho, de los primeros 35 casos reportados de microcefalia, la mayoría de las madres reportaron de una enfermedad eruptiva similar y algunas salieron positiva para Zika.

Cuando el virus del Zika apareció en la noticias, fue comprensiblemente alarmante para las mujeres embarazadas. Una de las poblaciones más vulnerables, nuestros bebes, corren riesgo de algo que ni siquiera podemos ver con nuestros mismos ojos: un virus transmitido por un mosquito. Aunque todavía tenemos mucho que aprender sobre Zika y el embarazo (incluyendo si es en realidad esta asociada con microcefalia), la posibilidad de que existe un riesgo aleja de la alegría y la celebración que la mujer embarazada siente normalmente y lo ha sustituido que con miedo y temor. Como consejera con MotherToBaby, lo sé., he escuchado el miedo en las voces de las mujeres que me llaman; incluso a través de mensajes de correo electrónico y de texto, la inquietud ha sido palpable. Así que vamos a poner todo en perspectiva.

Centrándose lejos del miedo: Si estas planificando un embarazo …
Si bien hay mucho énfasis en los temores de los mujeres embarazados, existen preocupaciones muy reales que la mujer o la pareja planificando un embarazo experiencia también. Justo el otro día, tuve un conversación con una mujer que contacto nuestro servicio con la esperanza de obtener algunas respuestas. “Yo estoy planeando tener una fertilización in vitro y tengo programado un viaje a México, previendo las noticias acerca del Zika. Mi plan era ir a México e iniciar el proceso de fertilización in vitro a mi regreso. Debo cancelar mi viaje o, si viajo, debo posponer mis planes de embarazo, y si así fuera, por cuanto tiempo mas? Podemos hacernos prueba de laboratorio para Zika cuando regresemos, solo para estar seguros que no hemos contraído la infección? Es duro pensar en retrasar el embarazo, pero al mismo tiempo, hemos estado esperando este viaje desde mucho tiempo atrás!” Yo podía escuchar la lucha.

Todavía estamos aprendiendo sobre Zika,, pero para las parejas planeando un embarazo la recomendación actual es que hable con su médico acerca de cómo sus planes podrían verse afectados por viajar a un área afectada por el Zika. Zika usualmente permanece en la sangre por una semana después de la infección, y actualmente no hay evidencia que sugiera un incremento en el riesgo de defectos de nacimiento si una mujer resulta embarazada después que la infección ha pasado.

Si está embarazada…
Zika se puede transmitir de una mujer embarazada a su bebé. El vínculo entre Zika y microcefalia todavía está siendo investigado, pero para estar seguros los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos(CDC) actualmente recomienda que las mujeres embarazadas consideren posponer su viaje a cualquier área en la que el virus del Zika se está extendiendo. Si el viaje a una región afectada no se puede evitar, se debe hablar con su proveedor de la salud antes de viajar, y mientras viaja tomar medidas cuidadosas para evitar las picaduras de mosquitos (ver más adelante). Si ha viajado recientemente, usted debe hablar con su proveedor de salud, incluso si usted no se siente enfermo.

Zika puede transmitirse a través del contacto sexual.
Para los hombres, Zika puede permanecer en el semen durante un período más largo de tiempo, por lo que es importante hablar con su proveedor médico sobre los riesgos. Si un hombre ha viajado a una región afectada por el Zika y tiene una compañera embarazada, se ha recomendado que use condones durante las relaciones sexuales (vaginal, anal u oral) por el resto del embarazo. Para las parejas que planean un embarazo, se ha recomendado que los hombres usen condones durante los siguientes 28 días después de viajar a zonas infectadas por el Zika. Para más detalles, consulte nuestra hoja informativa, Zika y embarazo
https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/virus-de-zika/.

Prevención Contra Los Picaduras De Mosquitos Durante Los Viajes

Es importante comprobar las recomendaciones de viaje para la zona que va a visitar, porque la situación en esas áreas puede cambiar rapidamente antes de viajar. Por ejemplo, antes de viajar a la Florida un médico me llamó preocupado de si seria seguro para su esposa usar DEET durante el embarazo. En ese momento no habia advertencias para esa zona, pero poco después, el gobernador de la Florida emitio un estado de emergencia para algunos condados que habían informado casos de infección por el Zika que estaban vinculados a las personas que habían viajado a zonas afectadas por el Zika. Por lo tanto, es importante comprobar siempre el sitio web de el CDC para información de viajes (http://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-travel-information) y tomar las precauciones necesarias para protegerse de las picaduras de mosquitos.

Éstas incluyen:
1. Use camisas y pantalones de manga larga;
2. Utilice repelente de mosquitos con un número registrado en la EPA ya que esto significa que el repelente ha demostrado ser seguro y eficaz como DEET y picaridin; ambos considerados seguros para ser usados durante el embarazo. Asegúrese de leer la etiqueta y seguir las instrucciones, ya que puede necesitar volver a aplicar repelente de insectos cada par de horas. Si está utilizando protector solar, aplicar este primero y luego el repelente de insectos. Puede obtener más información sobre el uso de repelente de insectos durante el embarazo en nuestra nueva hoja informativa en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/repelente-de-insectos/

3. Permanezca en áreas con aire acondicionado;
4. Permanezca en áreas con puertas con malla protectora contra mosquitos, y duerma protegido con red antimosquitos.

Los virus transmitidos por mosquitos no son nada nuevo
Zika es sólo el último golpe de estos matones que pican. De hecho, la adopción de medidas para evitar las picaduras de mosquitos es algo que todos deberiamos estar haciendo, ya que hay un buen número de enfermedades que se pueden transmitir a los humanos. Algunas son más comunes en las zonas tropicales, pero también pueden encontrarse aquí en los Estados Unidos, como el dengue y el virus del Nilo Occidental. Ambas condiciones se asocian con síntomas incómodos, el dengue puede plantear complicaciones para el embarazo y los efectos del Nilo Occidental durante el embarazo no son tan bien conocidos – así que la protección en todo momento es la clave. Por suerte, tampoco son tan frecuentes en los Estados Unidos o Canadá como en otras partes del mundo debido a la utilización de repelentes de insectos y otras medidas de protección que tenemos. Para obtener más información, visita nuestra hoja informativa sobre el virus del Nilo Occidental en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-infeccion-del-virus-del-nilo-occidetal/.

Recuerda: si no estás embarazada, el virus Zika generalmente no causa efectos graves. Es sólo cuando una mujer es infectada de Zika durante el embarazo que los expertos sospechan (pero aún no ha sido probado) que puede aumentar el riesgo de defectos de nacimiento así que todavía hay mucho que aprender.
Ha sido dicho que lo único que permanece constante es el cambio. Ya se trate de Zika o el próximo brote transmitido por mosquitos, lucha contra las picaduras y navega por esos cambios. MotherToBaby está aquí para ayudar.



Patricia Cole, MPH, es el coordinador del programa de MotherToBaby Massachusetts. Obtuvo su título de Licenciado en Biología por la Universidad Simmons en Boston y su MPH en Salud Materno Infantil de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Boston. Ella ha estado sirviendo a las familias de Nueva Inglaterra como un consejero teratólogo desde 2001 y presta servicios de supervisión de las funciones del día a día y el alcance del programa. También ha proporcionado educación a los estudiantes graduados y otros profesionales.

MotherToBaby es un servicio de la Organización Internacional de Especialistas en Información sobre Teratología (OTIS), un recurso sugerido por muchos organismos, entre ellos los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si tiene alguna pregunta acerca de los virus, alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades u otras exposiciones, llame MotherToBaby al número gratuito 866-626-6847 o probar un nuevo servicio de asesoramiento texto de MotherToBaby enviando preguntas al (855) 999-3525. También puede visitar MotherToBaby.org para buscar una biblioteca de hojas de datos, enviar por correo electrónico un experto o chat en vivo. MotherToBaby lanzado recientemente una hoja de datos de virus Zika basada en la evidencia para las mujeres embarazadas y lactantes afectados. Se puede encontrar aquí: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/virus-de-zika/

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, 5 de enero de 2017.

El Gato se puede Quedar: Desacreditar los mitos del embarazo y toxoplasmosis

Por Debra Goniwicha, MSW, MotherToBaby Georgia

He pasado una gran parte de mi carrera trabajando en hospitales. Poco después de enterarme que estaba embarazada de mi primer hijo, recibí un aviso de que yo pudiera haber estado expuesta a una enfermedad transmitida por el aire mientras estaba trabajando en el área de urgencias en el hospital. El aviso me aconsejó a que me reportara a la clínica de salud ocupacional para más pruebas. ¡Me puse como loca! Yo tenía miedo que mi exposición causara daño a mi bebé. Estaba enojada con el mundo por exponer a mi bebé al daño potencial y estaba enojada con mi misma por no ser más consciente de las enfermedades contagiosas que me rodeaban a diario. Pero sobre todo, estaba aterrorizada.

Una infección transmitida por el aire es una enfermedad que se propaga por gotitas de líquido (gérmenes) que flotan en el aire. Una enfermedad transmitida por el aire ocurre cuando alguien que está infectado tose o estornuda enviando los gérmenes por el aire, exponiendo a individuos cercanos a enfermedad potencial a través de respirar la infección o tocar las superficies donde las gotitas se caen. La tuberculosis, la varicela y el sarampión son tipos de infecciones transmitidas por el aire. Dado que febrero es el Mes Internacional de la Prevención de Infección Prenatal, pensé que sería un buen momento para discutir cómo mejor evitar infecciones transmitidas por el aire en el embarazo.

Volvamos a mi historia de mi exposición a enfermedad transmitida por el aire... ahí estaba en camino hacia la clínica de salud ocupacional. Por supuesto, me estaba imaginando situaciones devastadoras en mi mente. La parte lógica de mi cerebro estaba recordando que esta no fue la primera vez que había recibido aviso de que había sido expuesta a algo contagioso y que mientras cada aviso de exposición me preocupaba un poco, siempre me hacia la prueba, los resultados estaban bien, y seguía con mi vida. Pero esta vez estaba embarazada, y no fue sólo mi vida que me preocupaba sino la vida y salud de mi muy querido bebé en desarrollo. Yo estaba plenamente consciente de que tan peligrosas las infecciones podían ser en el embarazo. Había visto a recién nacidos bajo cuidado intensivo neonatal que nacieron de madres con infecciones no tratadas.

Al llegar a salud ocupacional, una enfermera me dirigió a una sala e inmediatamente comencé a sollozar. Todavía no le había contado a mi jefe o a mis compañeros de trabajo que estaba embarazada. Yo era supersticiosa, era mi primer embarazo, y creía que no debía contarle a la gente hasta que tuviera 12 semanas de embarazo. Mientras yo tartamudeaba por qué estaba allí, una enfermera impresionante (a quien recuerdo hasta el día de hoy) me pasó los pañuelos de papel y me dio el mejor consuelo y educación posible sobre las infecciones transmitidas por el aire durante el embarazo.

La enfermera me recordó que yo regularmente estaba haciendo muchas cosas para prevenir la infección transmitida por el aire. Estos incluyen:

Lavarse las manos – Debido a que trabajo en cuidado de salud estoy muy bien informada sobre el arte de lavarse las manos. Mójese las manos, luego aplique jabón y frótese las manos durante 20 segundos (consejo rápido: ¡cantar el feliz cumpleaños mientras frota las manos será igual a 20 segundos!). Enjuáguese las manos y séquese con toalla de papel.

Las vacunas – Mantenerse vacunada puede ayudar mucho en prevenir una infección por una enfermedad transmitida por el aire. Ejemplos incluyen las vacunas para proteger contra la gripe, el sarampión, tos ferina y meningitis bacteriana. Afortunadamente, me había puesto todas las vacunas recomendadas. Después de este incidente, también recordé a mis familiares a mantenerse vacunados según las recomendaciones. ¡Dado que estaba embarazada, realmente no quería que alguien cerca de mí trajera infecciones a mi casa para compartir!

Precauciones sobre las gotitas– Esto se refiere a evitar las gotitas que podrían provenir de la tos o estornudo de una persona infectada. Trabajar en un hospital me ha enseñado muchas cosas. Uno de ellos es pararse lejos y al lado cuando alguien está tosiendo. Esto ayuda a minimizar el contacto directo de partículas volantes. También, ser muy consciente de lo que usted toca. Tocar las superficies y luego tocarse los ojos, nariz o la boca aumenta el contacto con las gotas que pueden contener la infección. Usar una máscara sobre la nariz y la boca también puede reducir la exposición a gotitas en el aire que contienen gérmenes.

Hacerse pruebas y, si es necesario, tratamiento – Lo más importante, después de enterarme de que había sido expuesta, yo me hacía pruebas para infección. Si las pruebas salían positivas, podía tratarme antes del nacimiento del bebé, así disminuyendo el riesgo de transmitir la infección a mi bebé en desarrollo.

Yo estaba inmensamente aliviada cuando mis resultados de las pruebas salieron bien y no mostraron señales de infección. Usando sentido común y siguiendo algunas precauciones estándares, he podido evitar cualquier infección viral o bacteriana grave. Estar embarazada cambió mi visión del mundo, y afiló también mi conciencia de trabajar con seguridad en un hospital. Ahora he sobrevivido tres embarazos mientras trabajo en un hospital y tengo tres niños felices, saludables y traviesos.



Debra Goniwicha, MSW es Coordinadora del afiliado de MotherToBaby en Georgia. Ella tiene su maestría en Trabajo Social de la Universidad de Wayne State en Detroit y ha trabajado como trabajadora social médica desde hace 18 años. Debra se ha especializado en trabajo social médico maternal/fetal desde el año 2003. También ha trabajado como trabajadora social clínica licenciada, aconsejando a las mujeres con problemas de salud mental. Debra goza de trabajar directamente con las mujeres durante el embarazo y el postparto, ayudándoles a interpretar la información médica y dándoles apoyo para que puedan tomar decisiones informadas.

***MotherToBaby** es un servicio de la Organización Internacional de Especialistas de Información Teratológica (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas relacionadas al alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades, u otras exposiciones llame a MotherToBaby gratis al 866-626-6847 o comuníquese por texto a **nuestro nuevo número de texto** (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web **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, 5 de enero de 2017.