

## Consideraciones sobre la Salud Pública

Las personas se infectan:

- Comiendo carne poco cocinada o cruda (ternera, cerdo, cordero...)
- Manipulando carne cruda sin guantes
- Comiendo verduras frescas contaminadas no lavadas adecuadamente.
- Durante labores de jardinería o en patios de juegos para niños, si las arenas están contaminadas (el contagio requiere que se metan las manos sin lavar en la boca).
- Ingeriendo directamente restos de heces, tras al menos 24 horas de haberlas defecado, de gatos infectados que estén eliminando ooquistes.

Por tanto, para que no se contagie una mujer embarazada o cualquier otra persona, se debe comer carne siempre cocinada a altas temperaturas durante 10 minutos, o congelar las carnes a  $-20^{\circ}\text{C}$  durante dos días. Se deben utilizar guantes durante las labores de jardinería y al manipular carnes crudas o lavarse adecuadamente tras ello. Se deben lavar las verduras siempre antes de su consumo. Las bandejas de arena de los gatos deben limpiarse diariamente con una paleta y lavarse las manos tras ello.

La presencia de un gato no supone mayor riesgo de contraer toxoplasmosis, según estudios realizados en mujeres gestantes y en enfermos de SIDA, siendo el riesgo de contraer toxoplasmosis igual en personas que tienen contacto directo con gatos o en las que no.

La realización de pruebas en sangre, como la determinación de anticuerpos, determina si el gato ha tenido contacto con *T.gondii* pero no que esté o no eliminando ooquistes infectantes en heces y, como ya se ha explicado, las heces frescas no suponen ningún riesgo.

Para evitar el contagio de gatos con *T.gondii*, éstos deben ser preferentemente alimentados con comida comercial. Cualquier otro alimento debe ser cocinado a altas temperaturas durante 10 minutos y en el caso de alimentarles con carne cruda, ésta debe congelarse a temperaturas inferiores a  $-20^{\circ}\text{C}$  durante 2 días. No deben cazar y para ello se les puede poner un cascabel.