

tra ella. Se ha calculado que aproximadamente la mitad de la población americana ha sido infectada (las estimas de algunos países —por ejemplo Francia— son muy altas, de hasta el 90 %), y las tasas de infección son mucho mayores entre la gente que tiene gatos o que a menudo come carne cruda o bebe leche no pasteurizada (ambas pueden albergar y transmitir la infección). Si a esta mujer no se le hizo la prueba de la toxoplasmosis antes del embarazo, es muy poco probable que se le haga ya, a menos que presente síntomas de la enfermedad (hay médicos que realizan tests de rutina a las mujeres embarazadas que viven con muchos gatos).

Si a esta mujer se le hizo la prueba antes de quedar embarazada y no era inmune, o si no está segura de si lo es o no, deberá tomar las siguientes precauciones:

- ◆ Hacer que el veterinario les haga una prueba a los gatos para saber si tienen la infección en activo. Si uno o ambos animales se hallan en dicha situación, habrá que buscarles una plaza en un hotel para animales de compañía o pedirle a un amigo que los cuide al menos durante seis semanas —el período durante el cual se puede transmitir la infección. Si los gatos no tuvieran la enfermedad, hacer que sigan así no permitiéndoles comer carne cruda, pasear fuera de casa o cazar ratones o pájaros (que les podrían transmitir la toxoplasmosis), o confraternizar con otros gatos. No se deberá tocar el cajón donde los animales hacen sus necesidades y, si no queda otro remedio, se hará con las manos enfundadas en unos guantes, y éstas se lavarán cuando

haya terminado la operación. El cajón se deberá cambiar a diario, ya que los oocitos que transmiten la enfermedad se hacen más infecciosos con el tiempo.

- ◆ Llevar guantes al cuidar el jardín. No trabajar el suelo, ni dejar que los niños jueguen en la arena, donde haya posibilidades de que los gatos hayan depositado sus heces. Lavar la fruta y la verdura, especialmente la cultivada en el jardín de casa, con detergente (aclarando muy bien) y/o pelarla o cocerla.
- ◆ No comer carne cruda o poco hecha o leche no pasteurizada; un termómetro insertado en el centro de la carne cuando sale del horno debería registrar al menos 60 °C. En los restaurantes, se pedirá la carne bien hecha.

Algunos médicos abogan por la realización de tests de rutina antes de la concepción o muy al principio del embarazo, de forma que las mujeres que den un resultado positivo puedan quedar tranquilas sabiendo que son inmunes, y las que den negativo puedan tomar las precauciones necesarias para prevenir la infección. Otros médicos creen que los costos de tales tests no compensan los beneficios que pueden proporcionar.

BAÑOS MUY CALIENTES Y SAUNAS

“¿Es seguro tomar un baño muy caliente durante el embarazo?”

Esta mujer no deberá cambiar a las duchas frías, pero probablemente sea una buena idea evitar los

baños calientes largos. Todo lo que haga subir la temperatura corporal por encima de los 38,9 °C y la mantenga a ese nivel durante un tiempo —ya sea darse un baño muy caliente, una sesión de sauna o de baño de vapor demasiado prolongados, una sesión de gimnasia demasiado entusiástica en tiempo caluroso, o un virus— es potencialmente dañino para el desarrollo del embrión o del feto, particularmente durante los primeros meses. Algunos estudios han demostrado que los baños muy calientes no hacen subir la temperatura corporal de la mujer a niveles peligrosos de inmediato —se tarda al menos 10 minutos (más si no se sumergen los hombros y los brazos o si el agua está a una temperatura de 38,9 °C o menos)— pero debido a que las respuestas individuales y las circunstancias varían, esta mujer tendrá que guardar un buen margen de seguridad manteniendo el vientre fuera de la bañera. Pero podrá mojarse libremente los pies.

Si la embarazada ya ha tenido algunas breves sesiones en la bañera muy caliente, probablemente no habrá motivo de alarma. Los estudios indican que la mayoría de las mujeres salen espontáneamente de la bañera antes de que su temperatura corporal alcance los 38,9 °C, ya que se encuentran muy incómodas. Es probable que la mujer que nos consulta también lo haya hecho. No obstante, si está preocupada, deberá hablar con el médico sobre la posibilidad de que se le haga una ecografía u otro test prenatal para quedarse tranquila.

Las estancias prolongadas en la sauna quizá tampoco sean muy sensatas, aunque las pruebas no son claras. La sauna semanal es costumbre

en Finlandia, incluso para las embarazadas, y el tipo de defectos del sistema nervioso central que se cree que puede causar la hipertermia (un aumento peligroso de la temperatura corporal) no son comunes allí. No obstante, algunos expertos estadounidenses recomiendan evitar la sauna.

EXPOSICIÓN A LAS MICROONDAS

“He leído que la exposición a los hornos de microondas resulta peligrosa para el feto en desarrollo. ¿Debo dejar de utilizar el horno hasta que el bebé haya nacido?”

El horno de microondas puede ser el mejor amigo de la futura madre que trabaja, ya que le ayuda a preparar rápidamente comidas nutritivas. Pero como muchos de nuestros milagros modernos, se dice que podría ser también una amenaza moderna. Los posibles peligros de las microondas son aún un tema muy controvertido. Antes de conocer la respuesta se deberán efectuar muchas investigaciones. De todos modos, se cree que dos tipos de tejidos humanos —el feto en desarrollo y el ojo— son particularmente vulnerables a los efectos de las microondas porque tienen una capacidad muy reducida para disipar el calor que generan dichas ondas. Por lo tanto, en lugar de dejar de usar el horno de microondas, es mejor tomar ciertas precauciones.

En primer lugar, asegurarse de que el horno no tiene fugas. No se deberá manejar si la junta de alrededor de la puerta está dañada, si el horno no cierra bien o si algo ha quedado atrapado en la puerta. Debido a que los