

SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL EMBARAZO

María José Sánchez Gómez. Enfermera Obstétrico- Ginecológica (Matrona)

INTRODUCCIÓN

La alimentación durante el embarazo debe ser adecuada para que se produzca un desarrollo óptimo de la gestación. Se conoce con las siglas de ETAS, a las enfermedades transmitidas por los alimentos que están contaminados por microorganismos (bacterias, virus, parásitos), toxinas o productos químicos nocivos. Algunas de las patologías alimentarias a las que se refieren son la toxoplasmosis, listeriosis, salmonella y campylobacter. El contagio de algunas de ellas durante el embarazo puede acarrear importantes consecuencias sobre éste y el feto. Los efectos que pueden ocasionar son principalmente aborto, partos prematuros, malformaciones fetales y neonato portador de la enfermedad.

Los estudios han demostrado que una adecuada información higiénico - dietética a las embarazadas se relaciona con una disminución del riesgo de contagio. De ahí la importancia que tiene, que los profesionales que trabajan prestando cuidados a la gestante, realicen una adecuada educación sanitaria como medida preventiva.

OBJETIVO

Transmitir información acerca de las medidas higiénico - dietéticas recomendadas durante el embarazo para la prevención del contagio de ETAS.

MATERIAL Y MÉTODO

Se realiza una revisión bibliográfica a través de libros de textos, internet y bases de datos tales como Pubmed, Medline, Cochrane... para obtener información acerca de las medidas higiénico - dietéticas recomendadas para la prevención de ETAS.

RESULTADO



Evitar la ingesta de productos lácteos NO pasteurizados



Evitar el consumo de patés y productos ahumados



Evitar la ingesta de carnes, pescados y huevos crudos o poco cocinados



Cocinar a más de 66°C los productos crudos y precocinados



Mantener adecuadamente conservados (refrigerados o congelados a -20°C) los alimentos crudos y cocinados



Lavar adecuadamente las frutas y verduras antes de su consumo



Lavado exhaustivo de manos con agua y jabón tras manipular carne cruda



Limpieza de los instrumentos de corte tras su uso



Uso de guantes para realizar trabajos de jardinería



Evitar contacto directo con gatos y sus excrementos

CONCLUSIONES

Aunque se desconoce la tasa exacta del padecimiento de ETAS durante el embarazo en España, en estudios realizados en Europa han demostrado que una adecuada información sobre hábitos higiénico - dietéticos se relaciona con un descenso del riesgo de contagio.

La educación sanitaria forma parte de la labor asistencial, y por tanto, debe estar presente desde la primera consulta de atención a la gestante. Es fundamental, transmitir tanto a los profesionales sanitarios como a las embarazadas, las recomendaciones a llevar a cabo durante la gestación para prevenir el contagio de ETAS a través de charlas de educación para la salud, folletos explicativos y de otros medios formativos e informativos.

BIBLIOGRAFÍA

- ALLERBERGER F., WAGNER M. Listeriosis: a resurgent foodborne infection. Clin Microbiol Infect. 2010; 16: 16 – 23.
- WILLIAMSON C.S. Nutrition in pregnancy. British Nutrition Foundation. Nutrition Bulletin. 2006; 31: 28 – 59.
- RUIZ LOPES FM., GONÇALVES DD., MITSUKA – BREGANO R., LEMOS FREIRE R., NAVARRO IT. Toxoplasma gondii infection in pregnancy. BJID. 2007; 11 (5) : 496- 506.