

ZIKA Y EL EMBARAZO: LO QUE LAS MUJERES DEBEN SABER



Las evidencias van creciendo que el virus Zika causa pérdidas de embarazo y microencefalía, un defecto de nacimiento en el cual el bebé tiene una cabeza inusualmente pequeña y daño cerebral, preocupando a mujeres embarazadas a través del mundo. Aquí hay siete hechos que debe conocer si está embarazada y preocupada por el Zika.

1

Considere posponer viajes a países con Zika

El Centro de Control de Enfermedades (CDC) ha aconsejado a mujeres embarazadas evitar viajes a países que tienen transmisión local del virus Zika. Sin tratamiento ni vacuna, la única manera para las mujeres embarazadas de mantenerse seguras es evitar completamente el contacto con el virus. La lista sigue creciendo, pero incluye más de 30 países y territorios en América central, del sur, y el Caribe, incluyendo Brasil, Barbados, México, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de EEUU, así como Cabo Verde en África y las islas del Pacífico. Considere que la mitad de los embarazos en EEUU no son planificados y si tiene planes de visitar un país donde el virus Zika es endémico, el control natal es más importante que nunca, tanto antes de su viaje como semanas después de su regreso.

2

Si está embarazada y visitó recientemente un país con transmisión de Zika, hágase una prueba

Mujeres embarazadas que hallan viajado recientemente a un área con Zika deben consultar con su médico para determinar que pasos tomar, que podrían incluir pruebas para el virus, y monitoreo cercano tanto de usted como de su bebé.

3

El primer trimestre trae el mayor riesgo

Algunas evidencias existen que hay mayor riesgo cuando la madre contrae la infección durante el primer trimestre. Muchas mujeres no saben que están embarazadas hasta la mitad de este período, por eso es importante para cualquiera que crea que pueda estar embarazada de tomar precauciones para evitar el virus.

4

Zika sale del cuerpo en cerca de una semana

Para aquellas mujeres recientemente embarazadas que estén preocupadas por una vacación al Caribe (o a otra área de transmisión de Zika), no hay razón por que preocuparse. Estudios muestran que el virus sale de la sangre en una semana, y no hay evidencia que el Zika afecte a embarazos futuros.

5

Zika se contagia a través de mosquitos, pero también puede transmitirse sexualmente

El virus Zika se transmite por las picadas de ciertas especies Aedes de mosquitos, que también transmiten dengue, fiebre amarilla y chikungunya. Aunque es poco común, se ha demostrado recientemente que el virus se puede transmitir de humano a humano a través de fluidos corporales. Los hombres que podrían estar infectados deben utilizar anticonceptivos de barrera, como condones, para evitar contagiar a sus parejas sexuales.

6

Usted puede utilizar repelente de insectos seguramente durante su embarazo

No hay tratamiento ni vacunas actuales para el virus, así que evitar picadas es la clave. El CDC aconseja que las mujeres embarazadas—o aquellas amamantando—utilicen un repelente de insectos registrado con el EPA.

7

Amamantar es seguro

El virus de Zika ha sido encontrado en leche materna, pero actualmente no se sabe si el virus se puede transmitir de esta manera. La posición de la Organización Mundial de Salud es que debido a los grandes beneficios de amamantar, las mujeres en áreas impactadas por el virus no deben dejar de amamantar a sus bebés debido al Zika.

**PARA MÁS
INFORMACIÓN
EN LÍNEA:**

vitalrecord.tamhsc.edu/zika360

ZIKA
360

ZIKA: CONSEJOS DE PREVENCIÓN



► *Lo que sabemos:*

- No hay vacunas en contra del Zika
- Zika es un virus emergente transmitido por mosquitos
- Zika usualmente causa una enfermedad leve o incluso no presenta síntoma alguno, pero el virus algunas veces puede tener complicaciones serias, especialmente en los fetos en desarrollo
- Los mosquitos que transmiten chikungunya, dengue y Zika pican agresivamente durante el día, pero también pueden picar en la noche
- Estos mosquitos son abundantes en varios ambientes urbanos de Texas
- La mejor prevención es evitar la picada de mosquitos
- Se ha demostrado que el virus puede ser transmitido de humano a humano cuando comparten fluidos corporales, pero esa manera de contagio es poco común

► *Prevenga picadas:*

- Cubra su piel con pantalones y camisas con mangas largas
- Vístase con ropa de colores claros (a los mosquitos les atrae la ropa oscura)
- Use repelente de insectos que contengan o 25% DEET o 20% Picaridin
- Aplique protector solar primero y repelente después
- Considere ropa tratada con permethrin (o trátelas usted mismo)

► *Proteja su hogar:*

- Ponga mallas de mosquitos en puertas y ventanas, y repare huecos para mantener a los mosquitos afuera
- Utilice aire acondicionado cuando sea posible, los mosquitos prefieren ambientes cálidos
- Elimine agua estancada vaciando, limpiando, volteando o botando artículos que mantengan agua (una vez por semana)
- Los mosquitos se pueden reproducir en agua estancada en cantidades tan pequeñas como el agua en una tapa de botella, y los huevos pueden sobrevivir sin agua por meses

► *Proteja a otros de enfermarse:*

- Prevenga la transmisión por parte de mosquitos evitando las picadas durante la primera semana de enfermedad
- Prevenga que el Zika se transmita a través del contacto sexual utilizando anticonceptivos de barrera como los condones

**PARA MÁS
INFORMACIÓN
EN LÍNEA:**

vitalrecord.tamhsc.edu/zika360



ZIKA 101: LO QUE DEBERÍA SABER



Con su posible vínculo a defectos de nacimiento, la Organización de Salud Mundial ha categorizado al virus Zika como una emergencia de salud global. Esto es lo que usted necesita saber:

¿Qué es el virus Zika?

Zika es un virus emergente transmitido por mosquitos que usualmente causa una enfermedad leve o incluso no presenta síntoma alguno, pero el virus algunas veces puede tener complicaciones serias, especialmente en los fetos en desarrollo.

¿Cómo se transmite?

La manera principal como se transmite el virus Zika es por las picadas de ciertas especies Aedes de mosquitos. Los mosquitos se infectan cuando pican a un ser humano con el virus, y después son capaces de transmitir ese virus a otros humanos susceptibles. Recientemente se ha demostrado que el virus puede ser transmitido de humano a humano cuando comparten fluidos corporales, pero esa manera de contagio es poco común.

¿Cuáles son los síntomas?



fiebre



dolor de articulaciones



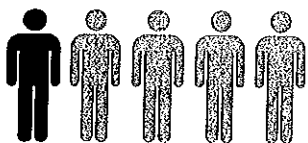
erupción en la piel



ojos rojos

Algunos pacientes reportan dolor muscular, malestar general, dolores de cabeza y vómitos. Los síntomas duran aproximadamente entre dos y siete días. Las complicaciones son poco comunes, pero en algunos casos requieren hospitalización y cuidado médico.

75-80% de personas infectadas **no presentan síntomas**



de personas infectadas **presentan síntomas**

PARA MÁS INFORMACIÓN EN LÍNEA:

vitalrecord.tamhsc.edu/zika360

ZIKA 360

¿Quién está en riesgo?

Todos aquellos que no hallan tenido el virus están potencialmente en riesgo.

MUJERES EN ESTADO

- Para mujeres en estado contraer el virus representa un riesgo a su bebé. Zika pareciera estar asociado con pérdidas de embarazo y microencefalia, un defecto de nacimiento en el cual el bebé tiene una cabeza inusualmente pequeña y un desarrollo cerebral anormal.

QUALQUIERA

- Para las demás personas, la complicación potencial más grande es el síndrome Guillain-Barré, en el que el sistema inmune ataca a sus propias células, causando parálisis.

¿Existe tratamiento?

No, aparte de hacer que el paciente esté más cómodo tratando síntomas, no hay un tratamiento o una cura específica para el Zika.

¿Cómo me puedo proteger?

Sin una vacuna, la mejor manera de prevenir al Zika es evitando la picada de mosquitos.

- Elimine agua estancada y otros lugares donde los mosquitos se reproducen
- Use ropa que le proteja
- Use repelente de insectos que contengan o 25% DEET o 20% Picaridin
- Manténgase en lugares con aire acondicionado o que tenga mallas para puertas y ventanas
- Hombres que puedan estar infectados deben utilizar condones para evitar infectar a sus parejas