

Precauciones contra el Zika para mujeres



Sonja L. Swiger, Entomóloga Veterinaria/Ganadera de Extensión
Mike Merchant, Entomólogo Urbano de Extensión
El Sistema Universitario Texas A&M

Las mujeres en edad reproductiva deben estar al tanto de una nueva enfermedad denominada Zika. Si está embarazada cuando contrae el virus del Zika o queda embarazada poco después de contraerlo, el feto puede desarrollar un defecto congénito grave conocido como microcefalia.

La microcefalia es una enfermedad en la que el tamaño de la cabeza del bebé es inusualmente pequeño; por lo general, esto se debe a que su cerebro no se desarrolló normalmente. La microcefalia puede ser mortal o causar lesiones en el cerebro que pueden ser de leves a graves.

La manera más común de contraer el virus del Zika es a través de la picadura de un mosquito infectado. Existen dos especies de mosquitos (Fig.1) que transmiten el virus a las personas: el mosquito de la fiebre amarilla (*Aedes aegypti*) y el mosquito tigre (*Aedes albopictus*). Nativos de Texas.

A diferencia del virus del Nilo Occidental y algunos otros virus transmitidos por mosquitos, raras veces el Zika ocasiona enfermedades graves o la muerte. Cuatro de cada cinco personas que contraen el virus del Zika ni siquiera saben que están enfermas.

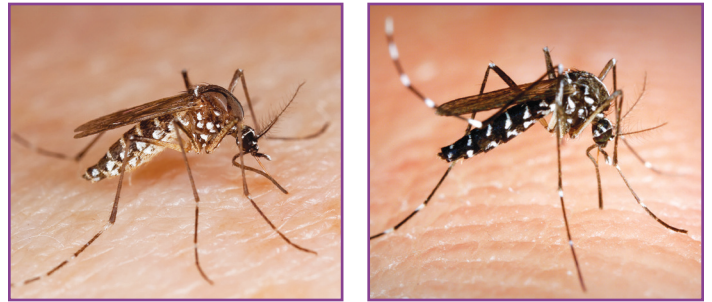


Figura 1. El mosquito de la fiebre amarilla (izquierda) y el mosquito tigre (derecha) son transmisores del virus del Zika. Fuente: USDAgov (CC BY 2.0)

Otras personas pueden presentar fiebre, dolor en las articulaciones, irritación y picazón en los ojos y erupciones en la piel que desaparecen en una semana (Fig. 2). Estos síntomas generalmente se manifiestan de 2 a 7 días luego de haber sido picado por un mosquito infectado.

Las mujeres embarazadas y aquellas mujeres que planean quedar embarazadas deben tomar las siguientes precauciones para minimizar el riesgo de contraer la enfermedad.



Figura 2. Estos síntomas del virus del Zika generalmente se manifiestan entre 2 a 7 días luego de haber sido picado por un mosquito infectado.

Fuente: Beth Herlin (CC BY-SA 4.0, Traducido)

1 Alejarse de las áreas afectadas por el virus del Zika

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que las mujeres embarazadas consideren cancelar viajes a países de América Central, América del Sur o al Pacífico Sur donde el Zika es frecuente.

Si contrae el Zika, puede contagiar a otras personas a través de la picadura de un mosquito durante una semana aproximadamente. Para obtener más información sobre las precauciones contra el Zika al momento de viajar, consulte www.cdc.gov/zika.

2 No mantener relaciones sexuales con personas que hayan estado recientemente en un área afectada por el virus del Zika*

También es posible contraer el Zika de un hombre recién infectado. Si su pareja ha viajado recientemente a un área donde el Zika está presente:

- Absténganse de relaciones sexuales o use preservativos por 6 meses después de su exposición, que es el periodo que puede sobrevivir el virus del Zika en semen e infectar parejas sexuales de sexo femenino y masculino.
- Si está embarazada, absténgase de tener sexo o use preservativos durante el embarazo.

3 Protegerse de los mosquitos

En los Estados Unidos es posible contraer el Zika a través de la picadura de un mosquito. Este método, conocido como *transmisión autóctona*, es actualmente la manera menos común de contraer el Zika. Consulte con sus autoridades sanitarias locales si el Zika está o puede estar presente en su comunidad.

Impida la proliferación de mosquitos en su hogar y los alrededores

Los mosquitos que transmiten el Zika prefieren vivir en áreas donde hay personas. En vez de reproducirse en arroyos, lagos o pantanos, estos insectos lo hacen en recipientes con agua que pueden ser tan pequeños como la tapa de una botella. Tenga en cuenta los siguientes pasos para reducir los sitios de proliferación:

- Vacíe o trate todos los recipientes que contengan agua estancada (Fig 3).
- Quite las hojas de las canaletas.
- Vacíe bebederos para aves y platos de drenaje para macetas todas las semanas.
- Guarde baldes, botes, juguetes, vagones y demás recipientes de modo que no puedan retener agua.
- Tape cisternas y barriles para el agua de lluvia a fin de impedir la entrada de mosquitos.



Figura 3. Vacíe o trate todos los recipientes que contengan agua estancada para impedir la proliferación de mosquitos en su hogar y los alrededores. Fuente: Sonja L. Swiger

*Estas son recomendaciones del CDC a partir de julio 2016. Para las directrices más actualizadas, visite <https://www.cdc.gov/zika/>

Mantenga a los mosquitos afuera

- Asegúrese de que todas las ventanas tengan mosquiteros bien encajados y en buenas condiciones.
- En lugar de abrir las ventanas, use ventiladores y equipos de aire acondicionado.
- Para tener aun más protección, aplique insecticidas que contengan piretroides en el marco exterior de puertas y ventanas a fin de eliminar los mosquitos que se posen allí.

Protéjase cuando esté al aire libre

- Use pantalones largos y camisas holgadas con mangas largas.
- Use un repelente de mosquitos que contenga DEET, IR3535, aceite de eucalipto de limón (p-mentano-3,8-diol) o picaridina.

Estos ingredientes evitan las picaduras de mosquitos y varían en su duración. El CDC informó que no representan ningún peligro si sigue las

indicaciones de la etiqueta.

Los repelentes de insectos tienen muchas menos probabilidades de ocasionar daños a adultos o niños que las enfermedades como el Zika u otras transmitidas por mosquitos, como el virus del Nilo Occidental.

Cuando aplique repelente a niños, tome las siguientes precauciones:

- No aplique repelente de insectos a bebés menores de 2 meses.
- No aplique aceite de eucalipto de limón a niños menores de 3 años.
- No aplique repelente de insectos directamente sobre el rostro o las manos de los niños. Los adultos deben aplicarse el repelente en las manos y luego distribuirlo en el rostro y las manos del niño.
- Lave las manos y el rostro de los niños cuando regresen de jugar al aire libre o antes de comer.

Para obtener ayuda con la elección de un repelente, consulte **Encuentre el repelente de insectos adecuado para usted** emitido por la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos en <https://www.epa.gov/insect-repellents/find-insect-repellent-right-you>

Texas A&M AgriLife Extension Service

AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en *AgriLifeBookstore.org*

El Texas A&M AgriLife Extension Service provee igualdad de acceso en sus programas, actividades, educación, y empleo, sin hacer distinción por motivos de raza, color, sexo, religión, origen nacional, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual o identidad de género.

El Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y las Cortes de Comisionados de Condado de Texas en Cooperación.