

Cómo prevenir el zika durante el embarazo

El Zika es un virus que causa una infección leve en la mayoría de las personas, pero también puede causar complicaciones graves. Puede ocasionar defectos de nacimiento graves en el bebé que va a nacer si su mamá contrae el virus mientras está embarazada y se lo pasa al feto. No hay ninguna vacuna para prevenir la infección por Zika. Si vive o viaja a un área donde hay zika, puede tomar medidas importantes para protegerse a usted y proteger a su familia.

¿Cómo se propaga el Zika?

El virus del Zika se propaga a través de las picaduras de mosquitos y de las relaciones sexuales. Para prevenir la infección durante el embarazo, debe protegerse de los mosquitos y usar protección cuando tiene relaciones sexuales. En casos infrecuentes, el Zika se puede propagar mediante transfusiones sanguíneas.

Protéjase durante el embarazo

Si ahora está embarazada, tenga en cuenta lo siguiente:

- No viaje a zonas donde el zika está activo.
- Si viaja a un área donde hay zika, hágase el análisis para ver si tiene la enfermedad dentro de las 2 semanas siguientes a haber regresado a casa.
- Si vive en una zona donde hay zika, tome medidas para prevenir las picaduras de mosquitos (vea a continuación).
- Si vive en una zona con zika o si usted o su pareja viajan a un lugar donde hay zika, usen protección cada vez que tengan relaciones sexuales. Eso incluye sexo vaginal, oral y anal y también si comparte juguetes sexuales con otra persona. Use condones y protectores bucales de látex. O elija no tener relaciones sexuales durante el embarazo.
- Hágase el análisis para ver si tiene zika con la frecuencia que le indique el proveedor de atención médica.

Cómo prevenir las picaduras de mosquitos

Si vive en una zona con zika o viaja a una zona con zika, protéjase contra las picaduras de mosquitos. Asegúrese de hacer lo siguiente:

- **Elimine el agua estancada que haya en su patio.** Los mosquitos ponen sus huevos cerca del agua. Revise las macetas y los maceteros, los juguetes de los niños que quedan al aire libre, los bebederos para aves y cualquier otro recipiente que pudiese contener charcos de agua. Vacíe el agua con regularidad y mantenga estas zonas limpias y secas.
- **Elija los lugares con aire acondicionado o tejido mosquitero.** En su casa, no deje las ventanas ni las puertas abiertas, a menos que tengan tejido mosquitero. Cubra cualquier orificio que hubiese en los tejidos. Cuando elija un restaurante, un hotel u

otro lugar, seleccione sitios que tengan mosquiteros en las ventanas y en las puertas o que tengan aire acondicionado.

- **Use ropa que la proteja.** Use ropa que le cubra el cuerpo para evitar las picaduras de mosquitos. Elija ropa con mangas largas y pantalones que le cubran toda la pierna. Use calcetines y calzado para cubrir los pies y los tobillos.
- **Use el aerosol insecticida sobre la piel con frecuencia.** Compre un aerosol para la piel aprobado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por su sigla en inglés). Verifique que contenga DEET, picaridina (también llamada KBR 3023, Bayrepel o icaridina), aceite de eucalipto limón, para-mentano-diol (PMD), nootkatona o IR3535. Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta sobre cómo debe aplicarse el producto y cuándo debe volver a aplicárselo. Úselo durante el día y también por la noche. Los insecticidas aprobados por la EPA son seguros para las mujeres embarazadas y para quienes están amamantando. Para obtener más información, visite el [sitio web de la EPA en www.epa.gov/insect-repellents](http://www.epa.gov/insect-repellents).
- **Use permetrina.** Es un tipo de insecticida que puede aplicarse sobre las telas. Si va a acampar, aplique permetrina en la ropa, el calzado y la carpa. También puede comprar estos elementos ya tratados. No use permetrina directamente sobre la piel.
- **Duerma con una malla mosquitera.** Si va a dormir al aire libre o en un lugar sin tejido mosquitero ni aire acondicionado, asegúrese de usar una malla que la proteja de los mosquitos.

Si cree que podría tener zika

Si vive en una zona con zika o si usted o su pareja viajan a una zona con zika, comuníquese con el proveedor de atención médica de inmediato si tienen síntomas. Los síntomas pueden ser leves y pueden incluir fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones, ojos enrojecidos, dolores musculares y dolor de cabeza. Puede necesitar un análisis de sangre o de orina para ver si tiene el virus. No hay tratamiento para el zika. Si su análisis de zika da positivo, el proveedor de atención médica vigilará atentamente su salud y la del bebé durante el embarazo.

¿Qué es el registro estadounidense de embarazos con zika?

Si su análisis de zika da positivo, la información se incluirá en el registro estadounidense de embarazos con zika. Es una forma que tienen los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés) de hacer un seguimiento del virus y ver cómo afecta a las mujeres embarazadas y a los bebés. Su información solo se usará en los centros de salud de CDC para que puedan manejar el virus y sus efectos. El proveedor de atención médica enviará esta información al CDC directamente. Puede incluir detalles sobre su salud y la salud del bebé hasta el año de edad.