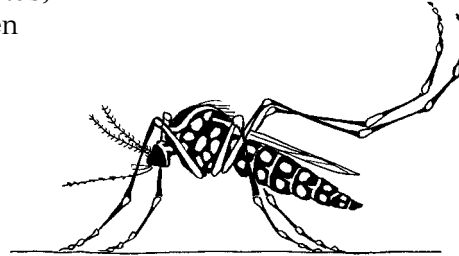


Virus de Zika

El Zika es un virus propagado por 2 tipos de zancudos negros (*Aedes aegypti* y *Aedes albopictus*) que tienen rayas de puntitos blancos que parecen franjas blancas. Sus patas también están rayadas. Estos zancudos son los mismos que pueden ser portadores del dengue, la chikungunya y la fiebre amarilla. Estos zancudos pican generalmente durante el día, especialmente en la madrugada y el atardecer. Cuando el virus Zika llega a una región por primera vez, suele propagarse rápidamente y volverse un brote.



El virus Zika puede causar una fiebre leve, sarpullido (erupciones en la piel) y dolores corporales y en las articulaciones. Normalmente los malestares duran pocos días y la mayoría de las personas infectadas no presentan señas. Puede ser difícil saber si la persona tiene Zika, dengue o chikungunya si más de una de estas enfermedades están presentes en la región.

El Zika y el embarazo

El Zika puede ser muy peligroso para el desarrollo de los bebés dentro de la matriz si sus madres contraen el Zika durante el embarazo, pero no todos los bebés cuyas madres tuvieron Zika durante el embarazo tendrán problemas. Después de un brote de Zika en Brasil, algunos bebés nacieron con una condición muy seria llamada microcefalia, que es cuando el bebé nace con la cabeza demasiado pequeña. Los bebés con microcefalia pueden morir al nacer o pueden vivir muchos años pero con problemas de desarrollo físicos y mentales. Por lo tanto, las mujeres en general y especialmente las mujeres que pueden estar embarazadas deben evitar ser picadas por zancudos. Deben cubrirse con ropa que tapa bien, utilizar repelentes eficaces contra los zancudos y usar mosquiteros en buen estado a la hora de descansar o dormir.

Si está planificando un embarazo, es buena idea esperar hasta que ya no haya Zika en su comunidad. Que todas las mujeres tengan acceso fácil a diferentes métodos anticonceptivos es un factor importante para limitar el daño que puede causar el Zika.

El Zika puede pasar de un hombre a una mujer durante las relaciones sexuales. Si está en un área donde hay Zika, use condones para prevenir pasar el virus. Si la mujer está embarazada, es especialmente importante que ella y su pareja usen condones para prevenir que el Zika afecte al bebé antes de nacer.

En un área donde no hay Zika transmitido por mosquitos, una mujer aún puede contraer Zika a través de las relaciones sexuales si su pareja ha viajado a un área donde hay Zika. Él debe usar condones por lo menos durante 6 meses después de viajar para prevenir que se propague el Zika a través de las relaciones sexuales.

Ningún bebé ha contraído el Zika por tomar leche materna. Sin importar que usted haya tenido Zika o no, dar el pecho es la mejor manera de nutrir y proteger la salud de su bebé.

Señas del virus Zika

- Fiebre, sarpullido ojos rojos o irritados (conjuntivitis) y dolor en las articulaciones son las señas más comunes.
- Dolor muscular y dolor de cabeza son posibles señas adicionales.

El Zika usualmente es leve y dura pocos días o hasta 1 semana. Normalmente no es necesario ir al hospital.



El paludismo, el dengue, la chikungunya y otras enfermedades tienen señas muy similares a las del Zika. Excepto por el paludismo, las pruebas de sangre para confirmar si es una u otra enfermedad pueden ser lentas en dar resultados, y caras o difíciles de obtener. Los oficiales de salud en su área deben tener información sobre cuáles de estas enfermedades pueden estar presentes en su región y si hay pruebas disponibles para confirmar cuál de ellas es.

¿Es Zika, dengue, chikungunya o paludismo?

Todas estas enfermedades pueden tener señas similares. También es posible que le dé más de una a la vez. Algunas señas pueden ayudar a determinar si se trata de una u otra.

Paludismo (malaria): Es común que las primeras señas sean escalofríos y dolor de cabeza, seguidas por una fiebre que dura varias horas. Esta fiebre puede llegar a ser muy alta. Este patrón de tener escalofríos y fiebre por turnos usualmente se repite cada cuantos días. El paludismo no provoca sarpullido.

Dengue: Es común que la persona tenga una fiebre alta repentina que puede durar hasta una semana. Puede ser dengue si hay fiebre y 2 ó más de estas señas: fuertes dolores corporales (por eso se le conoce en algunos lugares como “la fiebre rompehuesos”), dolor de cabeza con dolor atrás de los ojos, vómitos o mareos o sarpullido. Si hay señas del dengue más severo como lo son los vómitos con sangre, o un hinchazón o sangrado de la nariz, las encías o la piel puede ser dengue hemorrágico y se requiere de ayuda médica de emergencia.

Chikungunya: Es común que haya fiebre y un dolor intenso en las articulaciones que puede afectar las manos, los pies, las rodillas, la espalda y puede llegar a incapacitar (doblar) a las personas al caminar. El dolor en las articulaciones puede durar por semanas o hasta meses.

Zika: Es común la fiebre leve acompañada por sarpullido, los ojos irritados (conjuntivitis) y los dolores en las articulaciones.

Tratamiento

No existen medicamentos para curar el Zika, ni vacunas para prevenirlo. En la mayoría de los casos el Zika se trata en casa. El tratamiento es mantenerse en cama y descansar, beber muchos líquidos y tomar acetaminógeno (paracetamol) para reducir el dolor y la fiebre.

Si resulta ser dengue en vez de Zika, el acetaminógeno es mejor que la aspirina o el ibuprofeno, ya que éstos son peligrosos cuando se tiene dengue. Si una mujer puede estar embarazada, la aspirina o el ibuprofeno pueden ser dañinos para el bebé pero el acetaminógeno es seguro.



Cuando una persona ya está enferma, un zancudo puede picarle y transmitir la enfermedad a otras personas. Por eso es buena prevención que la comunidad proteja a las personas enfermas de nuevas picaduras. Use un mosquitero al estar en la cama y evite estar en las áreas donde se juntan los zancudos (tales como los ríos, los pozos y los chorros de agua) en la madrugada y atardecer, que es cuando más pican estos zancudos.

Cuándo es importante ir a un centro de salud

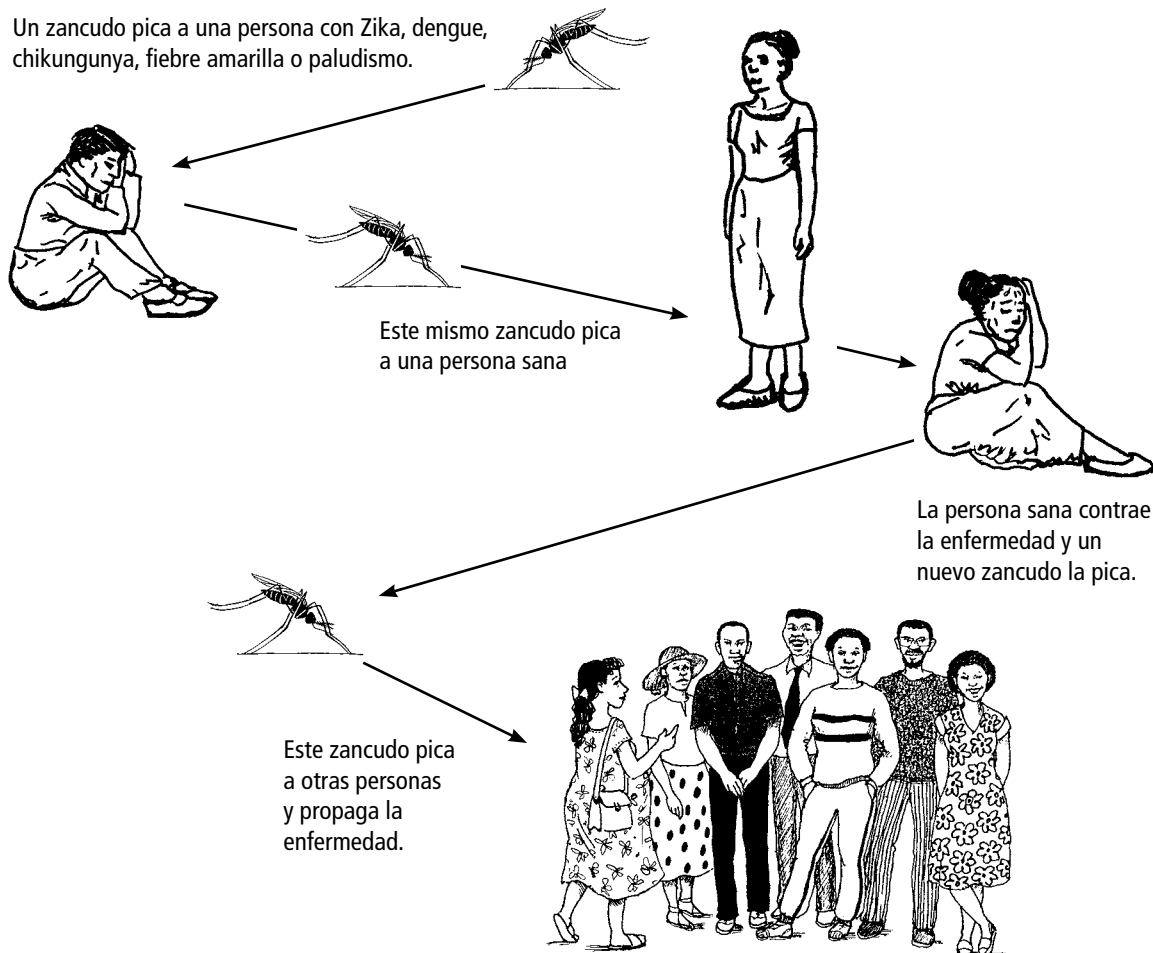
La mayoría de los casos de Zika se pueden tratar en casa, pero hay situaciones cuando es especialmente importante consultar con una trabajadora o un trabajador de salud, tales como:

- fiebre muy alta (40°C/104°F).
- fiebre seguida por un sangrado no esperado en la piel o las encías (que puede ocurrir con la dengue). Esto es una emergencia
- enfermedad en un bebé.
- enfermedad en un anciano o alguien que padece de problemas de salud serios como la presión alta o problemas de corazón.
- fuertes dolores corporales y en las articulaciones que duran más de 2 semanas (que puede ocurrir con la chikungunya).
- Sentir un hormigueo, falta de sensación o debilidad severa en las piernas, los brazos o la cara. Esto puede ser una señal del síndrome de Guillain-Barré, una condición grave que es mejor tratar en un hospital.

Es importante decirles a los trabajadores de salud y oficiales de salud pública locales quiénes están enfermos para que puedan tomar, a nivel comunitario, las medidas necesarias para detener los brotes de enfermedad.

Cómo los zancudos propagan las enfermedades

Todas las enfermedades transmitidas por los zancudos pueden evitarse si se evitan las picaduras y se impide que los zancudos se reproduzcan en casa y en la comunidad.



Prevenir la picadura de zancudos

A diferencia del zancudo que transmite el paludismo, los zancudos que propagan el Zika, la chikungunya y el dengue pican generalmente durante el día. Estos zancudos usualmente permanecen en lugares oscuros y con sombra, bajo las mesas o las camas o en las esquinas. Puede evitar la picadura de zancudos:

- Póngase ropa que le cubra completamente los brazos, piernas, pies, cuello y cabeza (las mangas largas, pantalones, faldas largas y algo para cubrir la cabeza, como un rebozo o sombrero).

- Utilice repelentes naturales como la citronela, el aceite de nim y las hojas de albahaca. Los repelentes comerciales eficaces tendrán uno de estos ingredientes: DEET, Picardin (KBR 3023, icaridin), PMD y otros compuestos que contienen aceite de eucalipto de limón, o IR3535. Usar repelentes es especialmente importante para los niños porque pueden evitar las picaduras de zancudos, incluso si no se han tomado otras medidas de prevención, pero hay que leer las indicaciones con cuidado para confirmar que el producto no sea dañino para los niños. Además hay que fijarse en cada cuánto es necesario ponerse más repelente. Normalmente los repelentes se deben de volver a aplicar cada cuantas horas, pero algunos pierden efecto en menos tiempo.
- Solamente utilice las espirales contra zancudos hasta que pueda conseguir un mejor repelente. El humo de los espirales contra zancudos puede dañar los pulmones.
- Instale mallas milimétricas en puertas y ventanas y repare cualquier agujero que tengan.
- El flujo de aire que generan los ventiladores puede espantar a los zancudos.
- Instale mosquiteros sobre la cama. Asegure los bordes del mosquitero debajo del colchón o de la cama, de modo que no hayan aberturas.

Los mosquiteros ayudan especialmente contra los zancudos de paludismo, que pican de noche, pero también ayudan a prevenir el Zika en niños pequeños u otros que duermen durante el día. Los mosquiteros también previenen que las personas ya enfermas con el Zika sean picadas por un zancudo que luego podría darles la enfermedad a otras personas. Los mosquiteros tratados con insecticida dan más protección. Para que los mosquiteros mantengan su efectividad deben tratarse cada 6 a 12 meses. También use un mosquitero cuando duerma afuera.



Prevenir y eliminar los sitios donde se reproducen los zancudos

Los zancudos que propagan el Zika, el dengue y la chikungunya ponen sus huevos en agua estancada. El zancudo puede depositar sus huevos hasta en un poquito de agua estancada, como en una tapita de botella, y en 7 días nacen más zancudos. Deshaciéndose de las aguas estancadas una vez a la semana o haciendo que el agua corra y no se acumule, puede interrumpir la incubación de los zancudos y evitar que nazcan y propaguen las enfermedades. Para evitar que los zancudos se reproduzcan:

- Afuera de la casa, deshágase de los lugares donde se acumula el agua (agua estancada), como en las llantas viejas, cubetas, maceteros, tambos o toneles, zanjas y trastes o tapitas de botella aún muy pequeñas. Voltee todo objeto que no esté en uso y cuide que no haya agua acumulada en ningún recipiente por lo menos una vez a la semana y después de la lluvia.
- Dentro de la casa, renueve con frecuencia el agua de los floreros y bebederos de los animales entre otros recipientes. Hay que restregar bien las paredes internas de los contenedores porque los huevos de zancudo se pueden quedar por meses en seco esperando que haya agua para que nazcan.
- Selle bien los tanques o depósitos utilizados para juntar agua. Cubra los recipientes, toneles o tanques descubiertos con una malla fina (para que no entren los zancudos) o cúbralos con un plástico bien amarrado.



Para prevenir el Zika, elimine los sitios donde se puedan propagar los zancudos y mantenga los recipientes de agua bien tapados.

Las comunidades pueden combatir las enfermedades transmitidas por los zancudos

Toda la comunidad puede colaborar para que los ancianos, las personas con discapacidad o las familias con pocos recursos puedan obtener los suministros o la ayuda que necesitan para hacer los cambios que evitan las picaduras de zancudo. Ayude a sus vecinos a mantener sus patios y sus casas libres de agua estancada (vea la sección arriba). Mientras los zancudos sigan encontrando dónde poner huevos, podrán infectar a toda la comunidad. Por eso son tan importantes los esfuerzos de prevención a nivel comunitario.

Los caminos u otros lugares donde se acumula el agua requieren de atención para no volverse criaderos de zancudos. Permita que las vías de agua naturales y el agua de lluvia fluyan para que el agua no se acumule. Cuide los terrenos para evitar la acumulación de agua y permitir que el agua sea absorbida por la tierra o pueda correr hasta los ríos para no formar charcos o piscinas donde el zancudo puede reproducirse. Asegúrese que los acuíferos estén protegidos de manera que el agua pueda fluir. Evite que el agua se junte donde hay chatarra, desechos o terrenos abandonados ni permita que los ríos estén bloqueados por tierra, hojas u otros desechos. El libro de Hesperian, *Guía comunitaria para la salud ambiental* contiene información adicional sobre el control comunitario de los zancudos.

Elimine los criaderos de zancudos en la casa y en la comunidad:

