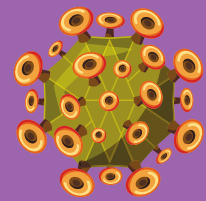


# Virus ZIKA



El Zika es una enfermedad vírica que se transmite fundamentalmente por la picadura de mosquitos infectados del género *Aedes*, aunque también puede transmitirse por vía sexual, sanguínea y en el embarazo de madre a hijo.

Es una enfermedad leve que suele durar entre 2 y 7 días y generalmente se resuelve sin secuelas. Muchas personas la pasan sin tener síntomas.

Los **grupos de mayor riesgo** son:

- **Embarazadas:** debido a la posible asociación de la enfermedad por virus Zika con malformaciones neurológicas, sobre todo microcefalia, en recién nacidos
- **Personas con enfermedades del sistema inmune o enfermedades crónicas**

## ► ¿Cuáles son los síntomas?

Fiebre baja-moderada



Dolor muscular y articular



Dolor de cabeza



Cansancio



Conjuntivitis



Erupción en la piel



## ► ¿Qué hacer en caso de notar algún síntoma?

- Acudir al médico e informar sobre el viaje. En el embarazo, comunicarlo al ginecólogo para que realice un especial seguimiento del feto.
- Puede utilizarse paracetamol para aliviar los síntomas.
- Hacer reposo y mantener una buena hidratación.
- Evitar las picaduras de mosquitos para evitar la propagación de la enfermedad, especialmente si vives en una zona en la que haya mosquito tigre.
- Adoptar prácticas sexuales seguras durante un mínimo de 2-3 meses.

# Virus ZIKA - Prevención



Si tu destino es una zona de transmisión de virus Zika:

- Evita viajar si estás embarazada o planificando un embarazo
- Extrema las precauciones, especialmente si padeces una enfermedad crónica o del sistema inmune.

## ► Evita las picaduras de mosquitos

El mosquito transmisor del Zika pica principalmente durante el día y fuera de las viviendas.

- ✓ Cubre la mayor parte del cuerpo utilizando pantalones largos y camisas de manga larga (mejor de colores claros), calcetines y calzado cerrado.
- ✓ Utiliza repelentes de mosquitos con DEET (Dietiltoluamida), Icaridina, IR3535 o Citriodiol sobre la piel que queda expuesta, siguiendo las indicaciones del fabricante.
- ✓ En menores de dos meses, emplea siempre barreras físicas como mosquiteras para cubrir las cunas y los carritos de los bebés, y evita el uso de repelentes. En mayores de dos meses, prioriza también las barreras físicas.
- ✓ Utiliza aire acondicionado siempre que sea posible; ayuda a mantener los mosquitos fuera de la habitación.
- ✓ No abras las ventanas si no hay mosquiteras en buen estado.
- ✓ En ambientes domésticos una medida adicional de protección es utilizar insecticidas, siempre siguiendo las instrucciones del producto y nunca sobre la piel.

*Evita las picaduras de mosquitos también a la vuelta durante 3 semanas  
Siguiendo estas medidas también se previenen otras enfermedades que se transmiten por el mismo mosquito como el Dengue o el Chikungunya.*



## ► Evita la transmisión vía sexual

Toma medidas para evitar la transmisión vía sexual (uso de preservativo o abstinencia):

- Durante la exposición
- Tras la exposición:
  - Si viaja la pareja de una embarazada: durante todo el embarazo
  - Si solo viaja la mujer: durante 2 meses
  - Si viaja el hombre (solo o en pareja): durante 3 meses