

Hablemos sobre el ZIKA: Embarazo

Puntos de discusión para compartir con mujeres embarazadas o que planean un embarazo



Agosto 2018

¿Qué es el Zika?

- ✓ El Zika es un virus que se transmite a las personas principalmente a través de las picaduras de mosquitos en áreas del mundo con Zika, incluidas México, América Central, América del Sur y las islas del Caribe.
- ✓ El Zika **TAMBIÉN se transmite sexualmente**, lo que significa que una persona infectada puede transmitir el Zika a sus parejas durante las relaciones sexuales.
- ✓ La mayoría de las personas con Zika no se enferman, por lo que es posible que no sepan que tienen el virus, pero sí pueden transmitirlo.
- ✓ Aquellos que sí presentan síntomas del Zika pueden tener fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones y/u ojos rojos. Otros síntomas incluyen dolor de cabeza y dolor muscular.
- ✓ No existe una medicina o vacuna específica para el Zika.

Lo que debe saber sobre el Zika:

- ✓ El mayor riesgo del Zika es para el bebé en desarrollo de una mujer embarazada.
- ✓ Si una mujer embarazada contrae el virus del Zika al ser picada por un mosquito infectado o al tener relaciones sexuales sin protección con alguien infectado con el Zika, puede transmitir el virus a su bebé en desarrollo, lo cual puede ocasionar un aborto, muerte fetal o defectos graves de nacimiento.

Si está embarazada:

- ✓ **Protéjase de las picaduras de mosquitos y la transmisión sexual del Zika.**
- ✓ **Si es posible, no vaya a áreas con riesgo de Zika.**
- ✓ Si debe ir a áreas con presencia del Zika, evite las picaduras de mosquitos usando repelentes de insectos registrados por la EPA, los cuales son seguros y efectivos para mujeres embarazadas y en período de lactancia.
- ✓ Si usted o su pareja deben ir a un área donde el Zika se está propagando, practique sexo seguro durante el viaje y a su regreso, utilizando un condón (masculino o femenino) y barreras bucales, cada vez que tenga relaciones sexuales (vaginal, anal y oral) de principio a fin, o no tenga relaciones sexuales.
- ✓ Si recientemente ha estado en un área con Zika o tuvo relaciones sexuales sin protección con alguien que ha estado en un área con Zika, consulte a su médico, aunque no se sienta enferma. (Para obtener información actualizada sobre áreas de riesgo de Zika, visite [la página web del CDC sobre el Zika](https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-travel-info-espanol) en <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-travel-info-espanol>.)

Si planea un embarazo:

- ✓ Tanto usted como su pareja deben hablar con su médico sobre los riesgos de viajar a áreas

con Zika.

- ✓ Si debe viajar o ha regresado recientemente de un área con riesgo de Zika, practique sexo seguro: use condones (masculinos o femeninos) y barreras bucales todo el tiempo durante todo tipo de relaciones sexuales (vaginal, anal y oral). Hable con su médico sobre su plan familiar; puede ser un buen momento para posponer el embarazo si debe viajar.
- ✓ **Si sólo la mujer ha sido expuesta:** practique sexo seguro o no tenga relaciones sexuales durante **al menos 2 meses** después del viaje (aunque no tenga síntomas), o desde el inicio de los síntomas, o del diagnóstico de Zika, antes de intentar concebir.
- ✓ **Si sólo el hombre ha sido expuesto:** haga lo mismo, pero durante **al menos 3 meses**. Este período es más largo para los hombres porque el Zika permanece en el semen por más tiempo que en otros fluidos corporales.
- ✓ **Si un hombre y una mujer viajan juntos y ambos han sido expuestos:** practique sexo seguro o no tenga relaciones sexuales durante **al menos 3 meses** después del viaje (aunque no tenga síntomas), o desde el inicio de los síntomas, o del diagnóstico de Zika, antes de intentar concebir.
- ✓ Las parejas que esperan quedar embarazadas no deben tener relaciones sexuales, o deben usar condones (masculinos o femeninos) u otras barreras, en combinación con un método anticonceptivo eficaz durante los mismos períodos de tiempo, durante o después del viaje a áreas con Zika.

Todos pueden ayudar a mantener a las madres y los bebés de California a salvo del Zika, evitando que los mosquitos se reproduzcan y piquen:

- ✓ Use mallas en las ventanas y puertas de su casa y drene el agua estancada en su jardín, ya que los mosquitos pueden poner huevos ahí.
- ✓ Cuando esté al aire libre, use camisas de manga larga y pantalones largos y use un repelente de insectos registrado por la EPA.
- ✓ Si ha regresado recientemente de un área con el Zika, use repelente de insectos registrado por la EPA durante 3 semanas después de regresar a su hogar para evitar que los mosquitos lo piquen y propaguen el Zika en su vecindario.

REFERENCIAS

Interim Guidance for Preconception Counseling and Prevention of Sexual Transmission of Zika Virus for Persons with Possible Zika Virus Exposure, United States, September (MMWR, Sept 30, 2016)

Interim Guidance for Prevention of Sexual Transmission of Zika Virus, United States, July 2016 (MMWR, July 25, 2016)

Interim Guidance for Health Care Providers Caring for Pregnant Women with Possible Zika Virus Exposure, United States, July 2016 (MMWR, July 25, 2016)

Update: Interim Guidance for Preconception Counseling and Prevention of Sexual Transmission of Zika Virus for Men with Possible Zika Virus Exposure, United States, August 2018 (MMWR, August 10, 2018)