

Protégete del zika:

- Usa repelente de mosquitos.
- Viste mangas y pantalones largos, de colores claros.
- Usa condones.
- Pon escrínes en puertas y ventanas.
- Elimina o tapa los envases y recipientes que acumulen agua.



¿Qué repelentes de mosquitos debo usar para prevenir la infección por el virus del Zika?

- Usa repelentes con ingredientes registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés):
 - DEET
 - Picaridina
 - IR3535
 - Aceite de eucalipto de limón o para-mentano-diol*

Algunos ejemplos de repelentes de mosquitos con estos ingredientes son: Off!, Cutter, Skin So Soft, Bug Guard Plus y Repel **

* Nunca usar en menores de tres años.

** Las marcas comerciales son mencionadas solo para su información. El Departamento de Salud no puede recomendar ni respaldar ningún producto de marca comercial.

¿Con qué frecuencia debo aplicarme el repelente?

- Los que tienen un porcentaje mayor del ingrediente activo proporcionan protección más duradera.
- Recuerda ponerte el repelente después de aplicarte el protector solar para una protección más adecuada contra el mosquito.

¿Existe una vacuna para prevenir el zika o medicamentos para tratarlo?

- No. No hay ninguna vacuna o medicamentos para tratar el zika

¿Qué debo hacer si tengo zika durante el embarazo?

- Consulta a tu médico si presentas sarpullido, dolor en las articulaciones, fiebre u ojos rojos (conjuntivitis).

Para tratar los síntomas:

- Descansa.
- Toma líquidos para evitar la deshidratación.
- Consulta con tu médico tan pronto tengas algún síntoma o si sospechas que has estado expuesta al virus.

Otros recursos:

- Departamento de Salud de Puerto Rico
<http://www.salud.gov.pr>
- WIC - Oficina Central
Ave. Muñoz Rivera 268
Edificio World Plaza 6to Piso
Hato Rey, PR 00918
Tel (787) 766-2805, Fax (787) 763-1414
- MotherToBaby (Medicamentos y Más Durante el Embarazo y la Lactancia, pregunte a los expertos)
<http://mothertobaby.org/>
Núm. Tel. gratuito: 866-626-6847 (escuche y oprima #1 para Español)
Mensajes de texto: 855-999-3525 (tarifas estándar aplican).
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
<http://espanol.cdc.gov/enes/zika/index.html>
- 311 Tu Línea de Servicio de Gobierno
Llama para información adicional sobre el zika.



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de Salud

PRcontraelZIKA

@PRcontraelZIKA



¡Protégete del Zika!



¿Cómo se transmite el virus del Zika?

- La picadura de los mosquitos *Aedes aegypti*.
- Durante el embarazo o al nacer el bebé de una mujer infectada con el virus del Zika.
- A través del contacto sexual con un hombre infectado con zika.

¿Cuáles son los síntomas más comunes de la infección por zika?

- Sarpullido, dolor en las articulaciones, fiebre u ojos rojos (conjuntivitis).
- Comienzan de 3 a 12 días después de haber sido picado por un mosquito infectado.
- A veces los síntomas son leves y muchas personas no se dan cuenta que han sido infectadas.

¿Quién está a riesgo de ser infectado?

- Cualquier persona, incluyendo las mujeres embarazadas, que aún no haya sido infectada con el virus del Zika y que viva en o viaje a un área donde se encuentre el virus del Zika o el mosquito que lo transmite.

¿Cómo puede el virus del Zika afectar a mi bebé?

- El virus del Zika puede causar microcefalia en bebés de madres infectadas.
- El bebé puede tener defectos en los ojos, déficit de audición y problemas de crecimiento.
- La relación entre el zika y estos problemas continúa bajo investigación.

¿Qué es la microcefalia?

- La microcefalia es una condición en la cual la cabeza del bebé es mucho más pequeña de lo normal.
- La microcefalia puede ocurrir porque el cerebro del bebé no se desarrolla adecuadamente durante el embarazo o porque deja de crecer después del nacimiento.

¿Qué puedo hacer para protegerme durante el embarazo?

- Usa repelente de mosquitos.
- Usa condones cada vez que tengas cualquier tipo de contacto sexual.
- Viste con mangas y pantalones largos, de colores claros.
- Protege tu casa, pon tela metálica (escrienes) en puertas y ventanas.
- Tapa los envases o recipientes que acumulen agua en tu vivienda.
- Inspecciona los alrededores de tu vivienda para identificar posibles criaderos de mosquitos y elimínalos.



Si crees que tu pareja puede tener o haber tenido zika, habla con él y con un profesional de la salud sobre cómo proteger tu embarazo.



¿Es seguro usar un repelente de insectos si estoy embarazada o lactando?

¡Sí!

El uso de un repelente es seguro y eficaz.

Protejamos a Puerto Rico

¡TODOS CONTRA EL ZIKA!

El virus del Zika se transmite principalmente por la picada de un mosquito, de una mujer embarazada a su bebé o a través de contacto sexual con un hombre infectado con el virus. Este virus puede causar microcefalia y otros defectos de nacimiento y el desarrollo, así como pérdida del embarazo. En los adultos existe la posibilidad de que pueda producir parálisis (Guillain-Barré) y otros problemas neurológicos.

Medidas de Protección Personal

- Usa repelente de mosquitos
- Viste con mangas y pantalones largos, de colores claros
- Usa condones cada vez que tengas cualquier tipo de contacto sexual



Medidas de Protección para tu Hogar

- Pon tela metálica (escrienes) en puertas y ventanas
- Tapa los envases o recipientes que acumulen agua en tu vivienda
- Inspecciona los alrededores de tu vivienda para identificar posibles criaderos de mosquitos y elimínalos
- Lava los bebederos de mascotas diariamente
- Inspecciona los pozos sépticos, mantenlos sellados y con tela metálica en el respiradero

