

Protégete del zika:

- Usa repelente de mosquitos.
- Viste mangas y pantalones largos, de colores claros.
- Usa condones.
- Pon escrínes en puertas y ventanas.
- Elimina cualquier envase o recipiente que pueda acumular 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



¡Protégete del Zika!



¿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 (escrines) 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.

¿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.



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

¡Sí!

El uso de un repelente es seguro y eficaz.