

Combatiendo Las Picaduras: Guía de la mujer para evitar Zika en el embarazo

Por Patricia Markland Cole, MPH, MotherToBaby Massachusetts

Zika Zika Zika...dondequiera que vas alguien está hablando sobre el virus del Zika, y no es difícil entender porque. El otoño pasado en Brasil, los casos comenzaron a aparecer con frecuencia inusual. Los proveedores de salud notaron un aumento en bebés nacidos con cabezas pequeñas y pequeños cerebros, un defecto de nacimiento llamado microcefalia. Y las preguntas comenzaron a llegar en cuanto a por qué esto podría estar sucediendo? Los proveedores notaron que estas mujeres vivían, o habían visitado áreas afectadas por el virus del Zika; de hecho, de los primeros 35 casos reportados de microcefalia, la mayoría de las madres reportaron de una enfermedad eruptiva similar y algunas salieron positiva para Zika.

Cuando el virus del Zika apareció en la noticias, fue comprensiblemente alarmante para las mujeres embarazadas. Una de las poblaciones más vulnerables, nuestros bebés, corren riesgo de algo que ni siquiera podemos ver con nuestros mismos ojos: un virus transmitido por un mosquito. Aunque todavía tenemos mucho que aprender sobre Zika y el embarazo (incluyendo si es en realidad esta asociada con microcefalia), la posibilidad de que existe un riesgo aleja de la alegría y la celebración que la mujer embarazada siente normalmente y lo ha sustituido que con miedo y temor. Como consejera con MotherToBaby, lo sé., he escuchado el miedo en las voces de las mujeres que me llaman; incluso a través de mensajes de correo electrónico y de texto, la inquietud ha sido palpable. Así que vamos a poner todo en perspectiva.

Centrándose lejos del miedo: Si estas planificando un embarazo ...

Si bien hay mucho énfasis en los temores de los mujeres embarazadas, existen preocupaciones muy reales que la mujer o la pareja planificando un embarazo experiencia también. Justo el otro día, tuve un conversación con una mujer que contacto nuestro servicio con la esperanza de obtener algunas respuestas. "Yo estoy planeando tener una fertilización in vitro y tengo programado un viaje a México, previendo las noticias acerca del Zika. Mi plan era ir a México e iniciar el proceso de fertilización in vitro a mi regreso. Debo cancelar mi viaje o, si viajo, debo posponer mis planes de embarazo, y si así fuera, por cuanto tiempo mas? Podemos hacernos prueba de laboratorio para Zika cuando regresemos, solo para estar seguros que no hemos contraído la infección? Es duro pensar en retrasar el embarazo, pero al mismo tiempo, hemos estado esperando este viaje desde mucho tiempo atrás!" Yo podía escuchar la lucha.

Todavía estamos aprendiendo sobre Zika,, pero para las parejas planeando un embarazo la recomendación actual es que hable con su médico acerca de cómo sus planes podrían verse afectados por viajar a un área afectada por el Zika. Zika usualmente permanece en la sangre por una semana después de la infección, y actualmente no hay evidencia que sugiera un incremento en el riesgo de defectos de nacimiento si una mujer resulta embarazada después que la infección ha pasado.

Si está embarazada...

Zika se puede transmitir de una mujer embarazada a su bebé. El vínculo entre Zika y microcefalia todavía está siendo investigado, pero para estar seguros los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos(CDC) actualmente recomienda que las mujeres embarazadas consideren posponer su viaje a cualquier área en la que el virus del Zika se está extendiendo. Si el viaje a una región afectada no se puede evitar, se debe hablar con su proveedor de la salud antes de viajar, y mientras viaja tomar medidas cuidadosas para evitar las picaduras de mosquitos (ver más adelante). Si ha viajado recientemente, usted debe hablar con su proveedor de salud, incluso si usted no se siente enfermo.

Zika puede transmitirse a través del contacto sexual.

Para los hombres, Zika puede permanecer en el semen durante un período más largo de tiempo, por lo que es importante hablar con su proveedor médico sobre los riesgos. Si un hombre ha viajado a una región afectada por el Zika y tiene una compañera embarazada, se ha recomendado que use condones durante las relaciones sexuales (vaginal, anal u oral) por el resto del embarazo. Para las parejas que planean un embarazo, se ha recomendado que los hombres usen condones durante los siguientes 28 días después de viajar a zonas infectadas por el Zika. Para más detalles, consulte nuestra hoja informativa, Zika y embarazo

<https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/virus-de-zika/>.

Prevención Contra Los Picaduras De Mosquitos Durante Los Viajes

Es importante comprobar las recomendaciones de viaje para la zona que va a visitar, porque la situación en esas áreas puede cambiar rápidamente antes de viajar. Por ejemplo, antes de viajar a la Florida un médico me llamó preocupado de si sería seguro para su esposa usar DEET durante el embarazo. En ese momento no había advertencias para esa zona, pero poco después, el gobernador de la Florida emitió un estado de emergencia para algunos condados que habían informado casos de infección por el Zika que estaban vinculados a las personas que habían viajado a zonas afectadas por el Zika. Por lo tanto, es importante comprobar siempre el sitio web de el CDC para información de viajes (<http://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-travel-information>) y tomar las precauciones necesarias para protegerse de las picaduras de mosquitos.

Éstas incluyen:

1. Use camisas y pantalones de manga larga;
2. Utilice repelente de mosquitos con un número registrado en la EPA ya que esto significa que el repelente ha demostrado ser seguro y eficaz como DEET y picaridin; ambos considerados seguros para ser usados durante el embarazo. Asegúrese de leer la etiqueta y seguir las instrucciones, ya que puede necesitar volver a aplicar repelente de insectos cada par de horas. Si está utilizando protector solar, aplicar este primero y luego el repelente de insectos. Puede obtener más información sobre el uso de repelente de insectos durante el embarazo en nuestra nueva hoja informativa en <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/repelente-de-insectos/>
3. Permanezca en áreas con aire acondicionado;
4. Permanezca en áreas con puertas con malla protectora contra mosquitos, y duerma protegido con red antimosquitos.

Los virus transmitidos por mosquitos no son nada nuevo

Zika es sólo el último golpe de estos matones que pican. De hecho, la adopción de medidas para evitar las picaduras de mosquitos es algo que todos deberíamos estar haciendo, ya que hay un buen número de enfermedades que se pueden transmitir a los humanos. Algunas son más comunes en las zonas tropicales, pero también pueden encontrarse aquí en los Estados Unidos, como el dengue y el virus del Nilo Occidental. Ambas condiciones se asocian con síntomas incómodos, el dengue puede plantear complicaciones para el embarazo y los efectos del Nilo Occidental durante el embarazo no son tan bien conocidos - así que la protección en todo momento es la clave. Por suerte, tampoco son tan frecuentes en los Estados Unidos o Canadá como en otras partes del mundo debido a la utilización de repelentes de insectos y otras medidas de protección que tenemos. Para obtener más información, visita nuestra hoja informativa sobre el virus del Nilo Occidental en <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-infeccion-del-virus-del-nilo-occidental/>.

Recuerda: si no estás embarazada, el virus Zika generalmente no causa efectos graves. Es sólo cuando una mujer es infectada de Zika durante el embarazo que los expertos sospechan (pero aún no ha sido probado) que puede aumentar el riesgo de defectos de nacimiento así que todavía hay mucho que aprender.

Ha sido dicho que lo único que permanece constante es el cambio. Ya se trate de Zika o el próximo brote transmitido por mosquitos, lucha contra las picaduras y navega por esos cambios. MotherToBaby está aquí para ayudar.



Patricia Cole, MPH, es el coordinador del programa de MotherToBaby Massachusetts. Obtuvo su título de Licenciado en Biología por la Universidad Simmons en Boston y su MPH en Salud Materno Infantil de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Boston. Ella ha estado sirviendo a las familias de Nueva

Inglaterra como un consejero teratólogo desde 2001 y presta servicios de supervisión de las funciones del día a día y el alcance del programa. También ha proporcionado educación a los estudiantes graduados y otros profesionales.

MotherToBaby es un servicio de la Organización Internacional de Especialistas en Información sobre Teratología (OTIS), un recurso sugerido por muchos organismos, entre ellos los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si tiene alguna pregunta acerca de los virus, alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades u otras exposiciones, llame MotherToBaby al número gratuito 866-626-6847 o probar un nuevo servicio de asesoramiento texto de MotherToBaby enviando preguntas al (855) 999-3525. También puede visitar [MotherToBaby.org](https://mothertobaby.org) para buscar una biblioteca de hojas de datos, enviar por correo electrónico un experto o chat en vivo. MotherToBaby lanzado recientemente una hoja de datos de virus Zika basada en la evidencia para las mujeres embarazadas y lactantes afectados. Se puede encontrar aquí: <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/virus-de-zika/>

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://mothertobaby.org) .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 6 de mayo de 2016.

Combatiendo Las Picaduras: Guía de la mujer para evitar Zika en el embarazo

Por Jennifer Lemons, MS, CGC, MotherToBaby Texas TIPS (Traducido por Sonia Alvarado, MotherToBaby California)

Fue el más largo periodo de 3 minutos de su vida. Al abrir los ojos para mirar la prueba, su corazón se detuvo. No podía respirar. Frenéticamente, rasgó las instrucciones que venían con la prueba para confirmar lo que ya sabía. Ella estaba embarazada. Ella apoyó su cabeza en la caseta de baño, las lágrimas amenazando de caer. Fue entonces cuando sonó la campana, señalando el final del almuerzo. Era hora de ir a clase. Pero lo único que podía pensar era: «Tengo solo 16...»

Mayo es el Mes Nacional Para Prevenir el Embarazo en los Adolescentes, un buen tiempo para centrarse en los desafíos específicos a cual una joven madre, embarazada puede enfrentarse. El embarazo adolescente plantea una

mirada de emociones y pensamientos de lo más práctico de, «¿Cómo voy a terminar la escuela?» o «¿Qué pensarán mis padres?» a la más profundo, «¿Debería criarlo? o «¿Podría verle hecho daño al bebé de alguna manera?» Al tratar de responder a estas preguntas, debe venir como ninguna sorpresa que los adolescentes están en alto riesgo de recibir información errónea de muchas fuentes, es decir, del Internet, amigos y los medios de comunicación. Como una Consejera de Genética Acreditada con MotherToBaby, esto me preocupa mucho – por el bien de la madre, así como del bebé. Cuando de alguna manera la mamá-por-ser se encuentra al otro lado de mi línea telefónica, en mi oficina o en el otro extremo de un correo electrónico, me siento aliviada. Ella ha encontrado un recurso confiable disponible para adolescentes embarazadas para ayudarles a responder a estas importantes preguntas que tienen la potencial de cambiarle la vida.

MotherToBaby, un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información sobre Teratología (OTIS), ofrece información al día, basada en la evidencia, para las madres, los profesionales de la salud y el público en general acerca de exposiciones potencialmente nocivas, como el alcohol, drogas y medicamentos, durante el embarazo y durante la lactancia. Cada pregunta que recibe MotherToBaby es investigada por un profesional como yo. De preguntas sobre el repelente de insectos al consumo de drogas ilegales, ¡MotherToBaby lo ha visto todo! Así que, ¿cuáles son algunas de las preguntas más frecuentes que recibo de las madres jóvenes?

ALCOHOL. «¿Puedo beber alguna cantidad de alcohol durante el embarazo?» Ninguna cantidad de alcohol es segura durante el embarazo. Sin embargo, los bebés expuestos a grandes cantidades de alcohol en una ocasión (es decir, consumo excesivo de alcohol) y / o frecuentemente durante el embarazo pueden estar en riesgo de Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (FASD). Los bebés con FASD pueden tener uno o más de los siguientes: defectos de nacimiento, discapacidad intelectual, problemas de aprendizaje y/o trastornos y / o problemas de comportamiento.

CIGARRILLOS. «¿Por qué no puedo fumar cigarrillos mientras estoy embarazada?» Hay más de 4.000 productos químicos y toxinas en el humo del cigarrillo. Varios de estos pueden atravesar la placenta y disminuir la cantidad de oxígeno y nutrientes disponibles para el bebé. Los estudios sobre tabaquismo intenso (fumar más de 15 cigarrillos por día) durante el embarazo han mostrado un aumento del riesgo de fisuras orales en los recién nacidos, así como una mayor probabilidad de parto prematuro, bajo peso al nacer o aborto espontáneo. Los efectos a largo plazo han incluido un mayor riesgo de asma infantil, bronquitis e infecciones respiratorias, así como el TDAH. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar – ¡incluso reduciendo el número de cigarrillos fumados por día ayudará!

MARIJUANA. «He oído que está bien fumar marihuana durante el embarazo. ¿Es esto cierto?» Existe información contradictoria acerca de los efectos de la marihuana en un embarazo. Mientras que algunos estudios recientes han demostrado que no se ha asociado con un mayor riesgo de defectos de nacimiento o complicaciones, no hay suficientes datos disponibles para decir esto con 100% de confianza. Además, los problemas cognitivos y conductuales se han visto con más frecuencia en los niños cuyas madres eran usuarios «pesados» de marihuana (marihuana usado una o más veces al día). Una vez más, la evidencia no es concluyente y algunos estudios reportan resultados contradictorios. Además, fumar es fumar, por lo alto consumo pesado de marihuana durante el embarazo puede estar asociado con muchos de los mismos problemas que el uso del cigarrillo.

METANFETAMINAS. «He usado metanfetaminas en el pasado. ¿Está bien usarlo de vez en cuando mientras estoy embarazada?» «Las metanfetaminas (meth) no se debe utilizar en cualquier momento durante el embarazo. El uso de metanfetamina se ha asociado con un mayor riesgo de parto prematuro o aborto espontáneo. El uso de metanfetamina más tarde en el embarazo también se ha asociado con bebés que experimentan síntomas de abstinencia después de nacer. Actualmente, no hay datos suficientes para saber si el consumo de metanfetamina durante el embarazo aumenta el riesgo de defectos de nacimiento, sin embargo el uso pesado de metanfetamina durante el embarazo puede aumentar el riesgo de problemas de aprendizaje.

No hay duda que el camino por adelante estará lleno de muchas más preguntas para un padre joven, pero me gustaría pensar que el recibir una evaluación de riesgos personalizada y fiable sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia será el comienzo de un importante sistema de apoyo que ella construye para sí misma.



Jennifer Lemons, MS, es Consejera de Genética Acreditada e instructor clínico en el Departamento de Pediatría, División de Genética de la Universidad de Texas Medical. Además de proporcionar asesoramiento teratógeno para Texas TIPS MotherToBaby, ella ofrece servicios de asesoramiento genético en el Centro de Hemofilia y trombofilia de Estados del Golfo en Houston. Un agradecimiento especial a Meagan Giles, un estudiante de asesoramiento genético de segundo año con la Universidad de Texas Programa de Consejera Genético, que también aportó información a este blog.

MotherToBaby es un servicio de la Organización Internacional de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas relacionadas al alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades, u otras exposiciones llame a MotherToBaby gratis al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web <https://mothertobaby.org/es/>.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://mothertobaby.org) .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 6 de mayo de 2016.