Una Reflexión para el Día del Padre: El Zika y los Hombres

Por Patricia Markland Cole, MPH, MotherToBaby Massachusetts

En cuanto al embarazo, la gran parte de la atención se enfoca en la mujer: su nutrición, su salud, su comportamiento y casi su mundo entero se encuentra bajo examen para promover un embarazo saludable; pero, ¿qué del hombre? Su nutrición, salud y comportamiento apenas se someten al mismo examen intenso… hasta ahora. Se presenta el virus del Zika. Un hombre que ha viajado a un área afectada por el Zika y tiene una esposa/novia que está embarazada debe desempeñar un papel activo en proteger a su pareja y su bebé de la posible infección del Zika. Incluso si su pareja no está actualmente embarazada, un hombre debe estar consciente de su papel cuando se trata de prevenir la propagación del virus del Zika. El día del padre empieza mucho antes de convertirse en papá, señores,… aquí está el porqué:

Esta enfermedad, que se transmite por la picadura de un mosquito, tomó al mundo por sorpresa el otoño pasado cuando un número inusualmente alto de bebés, especialmente en Brasil, nacieron con cabezas y cerebros pequeños, un defecto de nacimiento llamado microcefalia. El Zika es una enfermedad leve y los síntomas típicos incluyen fiebre, sarpullido, dolor muscular y articular, dolor de cabeza y conjuntivitis o enrojecimiento en los ojos. Estos síntomas normalmente duran de 2 a 7 días. Algunos adultos ni saben que están infectados porque no tienen ningún síntoma, mientras otros se recuperarán con reposo, líquidos y medicamentos sin receta para controlar los síntomas. Mientras el Zika es una enfermedad leve para muchos adultos, una mujer embarazada que se infecta puede pasar la infección a su bebé y, como resultado, aumentar la probabilidad de que su hijo nazca con microcefalia y otras anormalidades. Para complicar las cosas aún más, quedó claro que el Zika puede ser transmitido de un hombre a una mujer a través del sexo, o relaciones sexuales. El virus puede transmitirse antes de que los síntomas comiencen y después de que terminan. Además, el virus del Zika puede permanecer en la sangre de un individuo durante una semana (o a veces más), pero con respecto a los hombres el Zika puede permanecer en el semen por más tiempo que en la sangre. Dado que todavía no sabemos cuánto tiempo el Zika puede permanecer en el semen, un hombre tiene que ser más proactivo que reactivo cuando se trata de proteger a su pareja y su futuro bebé.

Y amigas, nuestros hombres, en especial los futuros padres, están pensando en el Zika y tomando unas decisiones que pueden cambiar la vida para proteger el bienestar de sus familias. Tomemos, por ejemplo, el ciclista Tejay van Garderen (27 años) quien es considerado un contendiente de medalla para los Juegos Olímpicos este año en Río de Janeiro, Brasil. Él ha decidido retirarse de consideración para el equipo olímpico de los Estados Unidos porque su esposa Jessica está embarazada y él no quiere ponerla en peligro ni poner a riesgo el bienestar de su niño en desarrollo a través de posiblemente contraer el Zika y pasar la infección a ellos. “No quiero correr ningún riesgo. Si algo sucediera, ya no podría vivir conmigo mismo.”1 Cuando consideramos que Tejay ahora tendrá que esperar 4 años más para cumplir con su sueño olímpico, y suspender todo su entrenamiento por su esposa y su hijo, eso es la caballerosidad en su máxima expresión. (¡Puedo escuchar la canción «Cuando un Hombre Ama a una Mujer» en la mente ahora mismo!)

Entonces, ¿qué debe hacer el hombre?

Si usted tiene una pareja embarazada y ha viajado o vivido en un área con transmisión del Zika:

El camino más conservador es no tener sexo durante todo el embarazo. Aunque la idea de no tener relaciones sexuales durante varios meses puede parecer como el fin del mundo para algunos, la salud y el bienestar de su hijo bien vale el sacrificio.

Sin embargo, cada pareja tiene que hacer lo que funciona para ellos, así que si no es posible abstenerse del sexo es importante usar un condón correctamente y consistentemente durante todo el tiempo de tener relaciones. Los condones deben usarse sin importar que tenga sexo vaginal, anal u oral (boca a pene), aunque no tenga síntomas. Recuérdese: dado que el virus del Zika se encuentra en el semen, la idea es asegurarse de que su pareja no tiene ningún contacto con el semen. Caballero de radiante armadura de látex, ¿verdad? Otra oportunidad para caballerosidad, chicos.

Si su pareja no está actualmente embarazada:

Si usted y su pareja están planificando un embarazo o están activamente tratando de quedar embarazada, pero usted ha viajado o vivido recientemente en un área con transmisión del Zika, los expertos aconsejan que pospongan el embarazo. La duración de la espera dependerá de si usted ha tenido síntomas de infección de Zika: esperar 6 meses, señores, si usted ha tenido síntomas, o 8 semanas si su pareja tuvo síntomas. Evitar relaciones sexuales o asegúrese de usar condones cada vez, como explicado anteriormente, durante este tiempo. Si ninguno de los dos ha tenido síntomas, siempre se recomienda que esperen 8 semanas antes de intentar el embarazo.

Aun si no está planificando un embarazo, es recomendable usar condones cada vez que tenga relaciones porque (pues, ya sabe) ¡los accidentes suceden! Y puede dar un paso más por no tener sexo por 8 semanas después de regresar de un área con transmisión del Zika si no tiene síntomas, o por 6 meses si los tiene.

Otras Maneras de Prevenir

Aquí en los Estados Unidos, todavía no tenemos casos locales de Zika – lo cual significa que todos los casos reportados en los Estados Unidos hasta la fecha son de personas que vivieron o viajaban a las áreas con transmisión del Zika y regresaron a los Estados Unidos. Si bien esto es tranquilizante, no podemos estar completamente despreocupados ya que debemos tomar las medidas adecuadas para prevenir la infección—especialmente porque no hay vacuna ni medicina para tratar el Zika. El uso de repelentes de insectos es una estrategia importante para todos en la prevención del Zika y especialmente para aquellos que regresan a los Estados Unidos desde las áreas con transmisión del Zika. Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades tienen buena información acerca de la prevención del Zika: http://espanol.cdc.gov/enes/zika/prevention/index.html

Si usted no está seguro sobre su riesgo de infección, debe hablar con su médico más temprano que tarde para que pueda hacer una evaluación adecuada de su nivel de riesgo. Pruebas para el Zika están disponibles para las personas que creen que han sido expuestos a través del sexo y tienen síntomas; sin embargo, tenga en cuenta que las pruebas de sangre, semen u orina no indican el nivel de riesgo para transmitir la infección a alguien durante las relaciones sexuales. Además, dado que el Zika puede permanecer más tiempo en el semen que en la sangre, un hombre podría obtener un resultado negativo de sangre u orina pero todavía tener el virus del Zika en su semen.

Entonces hombre, prepárese para ser el más caballeroso que pueda ser. ¡Lo necesitamos en la lucha contra el Zika! Su pareja y su futuro niño apreciarán todo lo que haga para protegerlos.

1) Macur, Juliet. (2016, June 3) Fearing Zika, a Top American Will Skip the Olympics. He May Not be the Last. The New York Times (Sports of The Times). Recuperado de: http://www.nytimes.com/2016/06/04/sports/olympics/zika-cycling-tejay-van-garderen.html?_r=0



Patricia Cole, MPH, es Coordinadora del Programa de MotherToBaby Massachusetts. Ella obtuvo su Licenciatura en Biología de Simmons College en Boston y su Maestría en Salud Pública de Boston University School of Public Health. Ha servido a las familias de la zona de New England como consejera de teratología desde el 2001 y provee supervisión sobre las actividades diarias y la promoción del programa. También ha proveído educación a los estudiantes de postgrado y otros profesionales.

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 a los virus, el 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 en https://mothertobaby.org/es/. MotherToBaby tiene una hoja informativa basada en evidencia sobre el virus del Zika para las mujeres embarazadas y lactantes preocupadas. 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 .

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, 14 de junio de 2016.