Como contraje el virus de Zika y como usted puede contraerlo también: protegiendo a usted y a su familia

Por Bethany Kotlar, MPH, MotherToBaby Georgia

Como una especialista de información teratológica, doy consejos a mujeres y sus familias acerca de medicamentos, sustancias químicas, remedios de hierbas, y enfermedades que podrían lastimar sus bebes durante el desarrollo. Así que mientras el virus del Zika (una infección viral que puede causar defectos de nacimiento severos incluyendo a la microcefalia -una condición en la cual el cráneo de un bebe es mucho más chico que se espera), se extendía desde las islas de Polinesia al América del Sur y el Caribe, yo me encargué de educarme en todo lo que sabemos sobre el virus, leyendo artículo tras artículo y manteniéndome al día con las recomendaciones para evitar infección del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), sabiendo que eventualmente necesitaría esta información para aconsejar una mujer o su familia. Nunca imaginé que iba a usar esta información para prevenir infectarme y que iba a fallar.

Una semana en febrero abrí un email enviado por mis suegros con el sujeto "plan de cumpleaños del treinta." Mi esposo iba a cumplir treinta años en unas semanas y estaba emocionada ver que tenían planeado. Cuando leí el email detallando un viaje de navegación a vela de una semana en el Caribe me sentí dichosa, y si fuera honesta, un poco miedosa. Corrí a la página web de la CDC de Zika a buscar si las islas que íbamos a visitar tenían brotes de Zika. En efecto-16 islas del Caribe, incluyendo a las dos que visitaríamos, tenían brotes de Zika. Al principio no quería ir, algo que empezó un debate interior intenso atormentado por la culpa. "¿Como iba a decir 'no' a un viaje de sorpresa para mi esposo, especialmente un viaje pagado por mis suegros?" pensaba, y enseguida, "¿pero, qué pasa si contraigo Zika? Trabajo con mujeres embarazadas, ¡no las puedo exponer!" Finalmente, mi papá intervino. "Eres demasiada aventurera para dejar que Zika te asuste." dijo él. "Está bien," pensé. "Iré, pero voy a tener cuidado."

Tuve cuidado. Ignorando las burlas de mis suegros, insistí en dormir adentro con las ventanas cerradas, a pesar de que estaba más cómodo afuera. Me puse repelente de insectos con 30% de DEET cuando pensaba que estaban mosquitos. Me picaron tres veces durante la cena una noche, y tres veces más al final del viaje. En camino a casa, me felicité; "Solo seis picaduras," pensé, "¡seguro que no contraje el Zika!" Estaba tan segura que tres días después del viaje cuando noté un sarpullido de cara hasta los dedos de pies, pensaba que era una alergia, pero después que tres dosis de Benadryl no hicieron nada, busqué erupciones de piel de Zika en Google. Igualita. Síntomas de Zika incluyen un sarpullido, dolores de articulación y de músculos, conjuntivitis (ojo rojo), fiebre, y dolor de la cabeza y yo las tenía todas. Corrí a ver un especialista en enfermedades infecciosas, quien concluyó la mismo. "Apuesto que es el Zika," dijo. De repente todos querían algo de mí; enviaron mi sangre al consejo de salud del condado, un laboratorio de Emory, y un laboratorio en el estado Washington para pruebas.

Una llamada del consejo de salud del condado confirmó lo que mis coyunturas dolorosas surgieron: la prueba de Zika fue positiva. Mi primer pensamiento fue dar gracias a Dios que tenía acceso a un anticonceptivo seguro y confiable. Mi segundo fue empezar a preocuparme por los a mi alrededor. Comí desayuno con mi amiga embarazada antes de que tuviera síntomas-¿le dio Zika? Dichosamente, ¡la respuesta era no (más sobre eso abajo)! Me quedé asombrada que un viaje tan corto y seis picaduras resultaron en una infección de Zika. Pensaba en toda la gente yendo del Caribe de vacaciones. ¿Cuántas de ellas están embarazadas o podían quedar embarazadas de viaje? ¿Se pondrían repelentes de insectos? ¿Conocerían los síntomas? ¿Cuántos hombres contraerían Zika y lo transmitirían a su pareja sexual sin saberlo? ¿Cuántas personas están viviendo su día a día sin saber que están infectadas? Llamé a mi amiga y le rogué que se pusiera repelente por el resto de su embarazo.

Hasta el 27 de Julio 2016, 1,658 casos de Zika, incluyendo a 433 mujeres embarazadas, han sido confirmados en el continente de los Estados Unidos; a esta hora, 14 casos de transmisión local han sido reportados en los condados de Miami-Dade y Broward en el estado de Florida. A lo mejor hay muchos más casos ya que la mayoría de personas no tienen síntomas, así que no van a hacer pruebas. El Zika se transmite principalmente por picaduras de mosquitos, pero se puede transmitir a través del sexo, transfusiones de sangre, y de una madre a su feto durante el embarazo. No

sabemos cuánto dura el período de incubación (el período entre cuando se infecta y cuando se nota síntomas), pero es probablemente unos días a unas semanas. Para la mayoría de la gente el virus se queda en la sangre más o menos una semana, pero algunas personas todavía tienen el virus en sus cuerpos hasta dos meses. Actualmente el único brote de Zika en el continente de los Estados Unidos se ubica en una pequeña área del condado de Dade en el estado de Florida, pero los mosquitos que transmiten Zika se encuentran en algunos lugares de los Estados Unidos, lo que hace un brote de Zika en los Estados Unidos muy posible. Puede tomar los siguientes pasos para protegerse:

1. Si está embarazada o puede ser que está embarazada (planeando un embarazo o no usando anticonceptivos actualmente), no viaje a un país con brote de Zika. Puede ver una lista de brotes actuales aquí.

2. Si su pareja ha viajado a un país con un brote de Zika y usted está embarazada, usen condones correctamente cada vez que tiene sexo por el resto de su embarazo. ¿Por qué, puedes preguntar? Porque el Zika puede quedar en el semen por más tiempo que la sangre, pero no sabemos exactamente cuánto tiempo se queda. Para estar lo más seguro posible, el CDC recomienda usar condones por seis meses.

3. Si su pareja ha viajado a un país con brote de Zika y tiene síntomas de Zika (erupciones de piel, fiebre, dolor de cabeza, dolor de articulaciones, y conjuntivitis) usen condones correctamente cuando tienen sexo y evitar el embarazo por lo menos seis meses. Si no tiene síntomas, usen condones y eviten el embarazo por dos meses.

4. Si usted ha viajado a un país con brote de Zika y no está embarazada, evite el embarazo por lo menos dos meses. El virus del Zika se puede transmitir de una mujer a su pareja sexual. Por lo tanto, usen condones y protectores de latex dental por dos meses. No comparten juguetes de sexo.

5. Si está embarazada actualmente, evite las picaduras de mosquitos lo más posible con el uso de repelente de mosquitos afuera de la casa (repelente con por lo menos 30% de DEET es preferible; para información sobre la seguridad de DEET durante el embarazo, haga clic aquí), use camisas con manga larga y pantalones largos, cierre ventanas o use ventanas con mosquitera, y tire el agua estancada de su casa y su alrededor. Dos cosas para recordar: los mosquitos que transmiten el Zika pican durante el día y les gusta estar adentro, y pueden multiplicarse en pozos de agua estancada tan chicos como la tapa de una botella.

Si usted tiene preguntas acerca del virus de Zika o si está infectada o ha sido expuesta y quiere información actual y gratis acerca de cómo afecta su infección a un embarazo actual o futuro, puede contactar a un experto de MotherToBaby por teléfono a (866) 626-6847.

Bethany Kotlar es una especialista de información teratológica con MotherToBaby Georgia. Graduó con una maestría en salud pública especializando en salud materna e infantil, y está certificada en educación del parto. A ella le gusta hacer ejercicio, viajar (y coleccionar enfermedades virales), y Netflix.

MotherToBaby es un servicio de OTIS, un recurso sugerido por muchas agencias incluyendo al Centro por El Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Si tiene preguntas acerca de viruses, alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades, u otros expuestos, llama a MotherToBaby sin gastos telefónicos a 866-626-6847. Puede también visitar MotherToBaby.org para explorar una biblioteca de hojas informativas, mandar un email a un experto, o chatear con un experto.

¿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, 8 de agosto de 2016.