Enfermedades transmitidas por vectores: Cómo evitar las picaduras de insectos durante el embarazo

La llegada del calor de la primavera y el verano nos impulsa a pasar más tiempo al aire libre y, para algunos, hacer planes de viaje, ya sea para una luna de miel, una luna de bebé u otra escapada estacional. Tal fue el caso de Yesenia, quien se puso en contacto con MotherToBaby con preguntas sobre sus próximas vacaciones de verano después de enterarse de que está embarazada. Yesenia sabía que con las temperaturas más cálidas aumenta la probabilidad de picaduras de mosquitos y las infecciones que pueden transmitir. Al igual que Yesenia, a medida que usted realiza más actividades al aire libre y planifica el tiempo de escapada, también puede tener preguntas sobre la exposición a estas infecciones y sus posibles efectos en el embarazo. Comprender los riesgos potenciales de estas enfermedades y las formas de protegerse puede ayudarla a tomar decisiones mejor informadas antes de decidir viajar. Este mes, MotherToBaby recurre a nuestro socio, la Sociedad de Medicina Materno-Fetal (SMFM), para responder algunas de las preguntas de Yesenia:

¿Qué son los vectores y las enfermedades transmitidas por vectores?

Los vectores son organismos vivos, como mosquitos, garrapatas, moscas picadoras o pulgas, que son capaces de transmitir enfermedades a los humanos a través de picaduras y otras formas de contacto. Algunos ejemplos comunes de estas enfermedades, llamadas enfermedades transmitidas por vectores, incluyen el chikunguña, el dengue, la malaria, el Oropuche y el Zika. Si bien los insectos portadores de enfermedades pueden picar durante todo el año, son más activos en el clima cálido. Muchas enfermedades transmitidas por vectores no tienen cura, y el tratamiento generalmente se limita a controlar los síntomas. ¡Por eso es importante protegerse de las picaduras!

¿Cómo pueden afectar las enfermedades transmitidas por vectores a un embarazo?

Puede haber complicaciones graves de salud para la madre con algunas infecciones transmitidas por vectores durante el embarazo, como anemia grave, sangrado y necesidad de hospitalización. Si la madre desarrolla complicaciones graves, esto aumenta la probabilidad de problemas para el bebé, como bajo peso al nacer, parto prematuro o muerte fetal. Algunas enfermedades transmitidas por vectores pueden transmitirse de madre a bebé durante el embarazo, lo que puede provocar defectos de nacimiento graves, como microcefalia (una afección en la que la cabeza es más pequeña de lo normal), otros defectos estructurales del cerebro y los ojos, y problemas con el desarrollo y la cognición a largo plazo (como el aprendizaje, la comprensión y la memoria). Para obtener más información, consulte las hojas informativas de MotherToBaby sobre el dengue, la malaria, el Oropuche y el Zika. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) también tienen información sobre el chikunguña y otras enfermedades transmitidas por vectores.

Además, SMFM dispone de hojas informativas sobre enfermedades transmitidas por vectores y el embarazo (también disponibles en árabe, chino, coreano, inglés, tagalo y vietnamita).

Estoy embarazada y estoy planeando viajar. ¿Cómo puedo protegerme?

Estos son algunos consejos breves:

- Si viaja, consulte su(s) destino(s) en la página de Salud para Viajeros del CDC antes de reservar su viaje. Allí encontrará vacunas recomendadas y otros consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el viaje en cada destino. Evite viajar no esencialmente a cualquier zona que tenga un Aviso de Salud de Viaje de Nivel 2 o superior.
- Aplique repelentes de insectos registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) en la piel expuesta y la ropa.
- Evite las actividades al aire libre durante el anochecer y el amanecer, cuando los mosquitos están más activos.
- Minimice la exposición a fuentes de agua abiertas, como piscinas y lagos, que son criaderos de vectores.
- Mantenga las ventanas y puertas cerradas o use ventiladores, mosquiteras de cama, y mosquiteras en las ventanas y puertas.
- Use la Guía de salud de las viajeras embarazadas (en inglés) de los CDC para obtener otros consejos generales de viaje.

¿Cuáles repelentes de insectos están registrados por la EPA? ¿Y son seguros para mí durante el embarazo?

Los repelentes de insectos registrados por la EPA incluyen:

- N, N-dietil-meta-toluamida (DEET)
- Picaridina
- IR3535

- Aceite de eucalipto limón
- Para-mentano-diol

La EPA ha estudiado estos repelentes de insectos por su eficacia y perfil de seguridad para la población general. Cuando se usan como se indica en la etiqueta del producto, no hay evidencia que sugiera que estos repelentes de insectos aumenten la posibilidad de defectos de nacimiento u otras complicaciones relacionadas con el embarazo. Para obtener información adicional, consulte la hoja informativa de MotherToBaby sobre repelentes de insectos.

¿Hay repelentes de insectos alternativos que pueda usar?

Otros productos repelentes de insectos a base de aceites esenciales, incluidas las pulseras y parches desechables, a menudo se anuncian como alternativas más seguras a los productos registrados por la EPA, pero no hay evidencia científica de que protejan eficazmente a usted y a su bebé contra los insectos portadores de enfermedades. Además, los aceites esenciales de estos productos, como la menta, la citronela y la hierba de limón, no están regulados por la EPA como pesticidas. Es mejor evitar estos productos en favor de los repelentes de insectos registrados por la EPA.

He leído sobre las «limpiezas de parásitos». ¿Trabajan en enfermedades transmitidas por vectores?

Los parásitos son organismos vivos que viven sobre o dentro de un huésped y pueden dañar los tejidos o desencadenar respuestas inmunitarias graves. Las enfermedades transmitidas por vectores son diferentes de las infecciones parasitarias. Pero es posible que haya visto publicaciones en las redes sociales que promocionan limpiezas de parásitos caseras que afirman «desintoxicar el cuerpo» y «matar parásitos» y se pregunte si podrían ayudar a prevenir estas enfermedades. La respuesta es un rotundo «no».

Estas limpiezas, que contienen una mezcla de hierbas, no tienen un historial comprobado de eficacia (que hacen lo que la etiqueta afirma) o seguridad (que no causarán síntomas no deseados), especialmente para su uso durante el embarazo. Aunque muchos de estos productos afirman atacar una amplia gama de parásitos, pueden tener efectos secundarios peligrosos y desconocidos para usted y su bebé.

Las enfermedades parasitarias y transmitidas por vectores son afecciones graves que requieren atención médica adecuada. No se pueden curar con estos productos. Si sospecha que tiene una infección parasitaria, o cualquier otra enfermedad grave, es importante que hable con un médico lo antes posible, especialmente durante el embarazo.

La conclusión

Entonces, ¿cuál es el consejo de SMFM para Yesenia para su próximo viaje? La conclusión para protegerse esta primavera y verano de las enfermedades transmitidas por vectores: manténgase alejada de las áreas de mayor riesgo,

escoja los repelentes probados y seguros recomendados por la EPA y póngase en contacto con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta. ¡Buen viaje a Yesenia y a usted!

Más sobre nuestras coautoras invitadas de SMFM

La Dra. Naima T. Joseph es vicepresidenta del Comité de Enfermedades Infecciosas y Amenazas Emergentes de la Society for Maternal-Fetal Medicine (SMFM). La Dra. Joseph es especialista en medicina materno-fetal en el Departamento de Obstetricia y Ginecología del Boston Medical Center y profesora asistente en la Escuela de Medicina de la Universidad de Boston.

Hazel Salvador es pasante en la Society for Maternal-Fetal Medicine y estudiante de Maestría en Salud Pública (MPH) en la Universidad George Washington. Está interesada en la política de salud, la salud maternoinfantil y la epidemiología, y espera obtener un doctorado en Salud Pública (DrPH) en el futuro. En su tiempo libre, disfruta viajar y jugar con sus dos loros.

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, 28 de agosto de 2026.

Enfermedades transmitidas por vectores: Cómo evitar las picaduras de insectos durante el embarazo

Está embarazada. Pregunta: "¿Puedo tomar mi medicamento?" Si alguna vez escuchó: ***"depende…",*** no está sola. Las cosas afectan a las personas de manera diferente.

Entonces, ¿qué está pasando?

Esto tiene que ver con la genética. La genética es el estudio de los genes. Los genes son parte de nuestro ADN. Los genes les dicen a sus células qué hacer. Los genes nos dicen cómo procesar el mundo que nos rodea.

¿Qué queremos decir con "exposiciones"?

Todo lo que entra en contacto con su cuerpo es una exposición. Los alimentos, las bebidas y los medicamentos son exposiciones. Enfermarse es una exposición. El estrés también es una exposición.

¡Las preguntas sobre exposiciones pueden parecer abrumadoras!

¿Por qué la misma exposición puede afectar a las personas de manera diferente?

Las personas pueden estar expuestas a la misma sustancia, pero sus cuerpos pueden procesarla de manera diferente. Esto se debe al metabolismo. El metabolismo determina la velocidad con la que nuestro cuerpo descompone la sustancia expuesta. Esto influye en cuánto tiempo permanece dicha sustancia en el organismo.

Los genes afectan la forma en que su cuerpo descompone algo. Los genes determinan cómo responde el cuerpo a una exposición.

¿Cuáles son algunos ejemplos?

- **La cafeína y el embarazo**

Imaginemos que tomó un café con una amiga a las 3:00 pm. Es posible que esa noche se quede dormida fácilmente. Su amiga podría sentirse nerviosa después de medio vaso. Usted y su amiga tienen respuestas diferentes a la misma cantidad de cafeína. Esa diferencia proviene de su genética. Sus genes podrían metabolizar la cafeína más rápido. Por eso se quedó dormida fácilmente. Su amiga podría metabolizar la cafeína más lentamente. Por eso su amiga se sintió nerviosa.

Los genes afectan la velocidad con la que se descompone la cafeína. Por eso las pautas sobre la cafeína durante el embarazo son cautelosas. Se sugiere consumir 200 mg de cafeína (o menos) por día durante el embarazo. Las pautas existen para proteger a quienes procesan la cafeína más lentamente.

El mensaje final: Existen pautas sobre el embarazo. Estas pautas son amplias. Su experiencia puede ser diferente a lo que dicen las pautas. Para más información sobre la cafeína, haga clic aquí: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-cafeina/

- **La anestesia general y la lactancia**

Supongamos que su dentista le dice que debe extraerse las muelas del juicio. Esto es una cirugía. Para ello, recibirá anestesia general. La anestesia general es una combinación de medicación. Se administra para que pueda quedarse dormida durante un procedimiento.

La anestesia general se descompone rápidamente. Su amiga se extrajo las muelas del juicio el año pasado. Ella se despertó 2 minutos después de que terminó su cirugía. Usted se despertó 5 minutos después de que terminó su cirugía.

Necesita algo de tiempo para sentirse normal después de la anestesia general. Es posible que se sienta un poco aturdida justo después de la anestesia general. Su amiga se sintió normal aproximadamente 1 hora después de su cirugía. Usted se sintió normal aproximadamente 3 horas después de su cirugía. Usted y su amiga reaccionan de manera diferente a la anestesia general.

Los genes influyen en la velocidad con la que el cuerpo metaboliza las sustancias. Por eso, las normas para la anestesia general durante la lactancia son tan estrictas. Se recomienda esperar para amamantar si aún se siente mareada. Esto significa esperar hasta que se sienta completamente recuperada.

El mensaje final: Cada persona necesita una cantidad de tiempo diferente para descomponer la anestesia general. El mejor momento para amamantar es diferente para cada persona. Para más información sobre la anestesia general, haga clic aquí: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/anestesia-general-el-embarazo/

¿Qué significa esto para los consejos durante el embarazo y la lactancia?

Las personas son diferentes. Las personas tienen genes diferentes. Esto significa que las personas descomponen las exposiciones de manera diferente.

La mayoría de las recomendaciones intentan:

- Reducir la probabilidad de posibles problemas;
- Ayudar a las personas que podrían descomponer las cosas más lentamente;
- Equilibrar la seguridad con las necesidades.

Reflexiones finales

Lo que le sucede a su cuerpo durante el embarazo y la lactancia puede sentirse muy difícil. Puede sentirse aún más difícil cuando su cuerpo reacciona de manera diferente a lo esperado. Si se compara con otras personas, sepa que no hizo nada malo. No tenía por qué saberlo. No fracasó.

Es posible que se sienta abrumada o preocupada por una exposición. Puede sentirse frustrada si recibe consejos contradictorios. Hablar con MotherToBaby puede ayudarle a obtener información sin ser juzgada.

Meghan Werner
Coautora

Meghan Werner es candidata a una Maestría en Ciencias Médicas en Genética Humana y Asesoramiento Genético en la Universidad Emory. Originaria de Boston, Massachusetts, Meghan cuenta con experiencia previa en investigación en

el Hospital Infantil de Boston, donde ha sido autora de múltiples publicaciones sobre las pruebas genéticas en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU).

¿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, 28 de agosto de 2026.