¿Qué significan todos los colores? Zika, el embarazo y el viajar en un mundo post-epidémico

Cuando el Zika se propagó por el hemisferio occidental, las recomendaciones de viaje para las personas embarazadas o planeando un embarazo eran claras: evitar cualquier área que tenía un riesgo de infección por Zika. Era bastante fácil de saber dónde eran esas áreas, dado que los gobiernos y las organizaciones de salud pública a través del mundo trabajaban incansablemente para identificar y reportar los casos. Mapas mundiales mostrando las áreas de riesgo daban una orientación clara de «sí o no». ¿Había alguna duda sobre quién no debería viajar adónde? No, en aquellos tiempos no.

¿Y ahora qué? El número de casos informados de Zika ha caído dramáticamente en los años recientes. Sin embargo, la exactitud de los informes puede variar mucho de un país a otro, así que el mapa mundial de Zika que era una vez claro ahora está mucho menos definido.

Una de las preguntas más comunes sobre el Zika que todavía recibimos en MotherToBaby es, «¿Cuán probable es que contraiga Zika si viajo al tal país?» (O una variación del mismo: “Fuimos a tal país. ¿De verdad necesitamos esperar 3 meses antes de intentar concebir un embarazo?») Un recurso para ayudar a contestar esa pregunta es el mapa interactivo del mundo mantenido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para ilustrar las áreas con riesgo de Zika. Ahora al visitar el mapa se encuentran cuatro colores, cada uno indicando un nivel diferente de riesgo de Zika y las recomendaciones correspondientes para las personas embarazadas, sus parejas, y ellos que están planeando un embarazo. Vamos a ver lo que cada color significa:

- Áreas **rojas** tienen transmisión activa de Zika. ***Los viajeros a áreas rojas están en riesgo de contraer Zika.***
    - Las personas embarazadas y sus parejas deben evitar en absoluto los viajes innecesarios a zonas rojas.
    - Las parejas y individuos que viajan a zonas rojas deberían de esperar al menos 2 meses (mujeres) o 3 meses (hombres) antes de intentar concebir un embarazo, y tener sexo solamente protegido (condones) durante este tiempo de espera.
- Áreas **moradas** han informado transmisión activa de Zika alguna vez en el pasado, y puede haber casos esporádicos todavía. ***Es posible que l****os viajeros a áreas moradas están en riesgo de contraer Zika.*

A las personas embarazadas, sus parejas, y ellos que están planeando un embarazo se les anima a hablar con sus proveedores de atención de salud para tomar decisiones acerca de viajar a áreas moradas. Deberían de considerar cuidadosamente los riesgos y consecuencias de la infección de Zika en el embarazo, la clase del viaje, cuánto riesgo potencial están dispuestos a aceptar, cuán pronto quieren concebir un embarazo (si no están esperando ya), y otros factores específicos del individuo o la pareja en aquel momento.

- Si las personas embarazadas o sus parejas deciden viajar a áreas moradas, deben tomar medidas para minimizar el riesgo, que incluye usar repelente de insectos y considerar el uso de condones durante el resto del embarazo.
- Las personas planeando un embarazo que viajan a áreas moradas también deben tomar medidas para minimizar el riesgo, que incluye usar repelente de insectos y considerar los tiempos de espera recomendados antes de tratar de concebir un embarazo (2 meses para mujeres, 3 meses para hombres).

Hay una subcategoría de **morada clara**, la cual muestra altitudes elevadas por encima de 2.000 metros donde generalmente los mosquitos que pueden transmitir Zika no viven. La posibilidad de contraer Zika en áreas de morada

clara es muy baja. Sin embargo, asegúrese de tomar en cuenta si los planes de viaje lo llevarán por las áreas de morado oscuro en vía a estas zonas de morada clara.

- Áreas **amarillas** tienen los mosquitos que pueden transmitir Zika, pero no han informado casos de transmisión de Zika. ***Los viajeros a áreas amarillas están en bajo riesgo de contraer Zika.***
  - Todos los viajeros a áreas amarillas deberían de tomar precauciones para evitar las picaduras de mosquitos.
- Áreas **verdes** no tienen mosquitos que pueden transmitir Zika y no han informado ningunos casos de transmisión de Zika. ***Los viajeros a áreas verdes no están en riesgo de contraer Zika.***
  - No hay recomendaciones de viaje tocante al Zika para áreas verdes.

Dado que muchos países están incluidos en la categoría morada, ¿cómo es que este mapa le ayuda a saber el ***verdadero*** riesgo si viaja a una zona morada? La respuesta es que no le ayuda a saber. El morado sólo le indica que hay ***algún*** nivel de riesgo. Aquí es por qué el morado — al igual a MotherToBaby — no puede ser más específico:

- ***Datos confiables para todos los países del mundo simplemente no existen.*** Puesto que el virus de Zika ya no se considera una emergencia de salud pública, muchos recursos que antes respaldaban la colección global de datos han sido dedicados a otros asuntos urgentes.
- ***El nivel de riesgo dentro de un país morado podría cambiar sin nosotros saber de inmediato.*** La capacidad de cualquier país para rápidamente identificar y reportar casos depende de recursos, logística y otros factores. Esto significa que puede haber retrasos en la detección y anuncio de nuevos brotes.

La conclusión es que nuestro mundo post epidémico de Zika requiere que tomemos en cuenta la salud de los actuales y futuros embarazos al planificar el viaje. Preguntarnos cuánto riesgo estamos dispuestos a aceptar cuando reservamos nuestras vacaciones y viajes de negocios. ¿Significa esto que las parejas e individuos que quieren tener hijos no pueden ir nunca a las áreas que han informado casos de Zika? ¡Claro que no! Pero si están embarazadas, o no están dispuestos o capaces de prevenir eficazmente el embarazo durante al menos 3 meses después de viajar, pueden preferir visitar uno de las muchas áreas donde no hay riesgo conocido de Zika. (¡Pensar en amarillo! ¡Pensar en verde!)

MotherToBaby está aquí para responder a sus preguntas sobre Zika y cualquier otra pregunta que tenga sobre otras exposiciones antes o durante el embarazo. ¡Feliz viaje!

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, 1 de marzo de 2019.

¿Qué significan todos los colores? Zika, el embarazo y el viajar en un mundo post-epidémico

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.

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, 1 de marzo de 2019.

¿Qué significan todos los colores? Zika, el embarazo y el viajar en un mundo post-epidémico

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, 1 de marzo de 2019.

¿Qué significan todos los colores? Zika, el embarazo y el viajar en un mundo post-epidémico

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 bebes 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 bebes, 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 embarazados, 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 rapidamente antes de viajar. Por ejemplo, antes de viajar a la Florida un médico me llamó preocupado de si seria seguro para su esposa usar DEET durante el embarazo. En ese momento no habia advertencias para esa zona, pero poco después, el gobernador de la Florida emitio 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 deberiamos 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-occidetal/.

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 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/

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, 1 de marzo de 2019.