



## El mundo de Sanitas

**Seguros de salud para cada cliente:**  
Autónomos, Empresas y Particulares

**Seguros dentales:** Premium,  
Milenium y One

**Servicios de Salud:** Cirugía Ocular,  
Reproducción Asistida, Sanitas  
Cordón Umbilical, Soluciones  
Estéticas, etc.

**Hospitales, Centros Médicos,  
de Bienestar y Clínicas Dentales**

**Residencias, Centros de Día  
y Servicios para Mayores**

# Recomendaciones sobre el Virus Zika



## LA ENFERMEDAD POR VIRUS ZIKA

Se transmite principalmente a través de la **picadura de mosquitos infectados** del género Aedes. Los mosquitos se infectan cuando se alimentan de sangre de una persona infectada por el virus.

Existe evidencia de que, aunque con mucha menos frecuencia, son posibles otras formas de transmisión: por **vía sexual, por transfusiones sanguíneas** y, en el **embarazo**, de la madre al feto.

- Actualmente el virus circula en África, América, Asia y Pacífico. Desde 2015 se ha producido un brote importante en varios países de América Latina y el Caribe.
- En España, el mosquito tigre, que habita en áreas de la costa mediterránea, puede transmitir el virus Zika. No obstante, hasta el momento sólo se ha diagnosticado la enfermedad a personas que vienen infectadas de países con circulación del virus.

## RECOMENDACIONES PARA VIAJEROS

### ANTES DEL VIAJE

Consultar si el área de destino es una zona de transmisión del virus Zika. En caso afirmativo, se deben revisar las recomendaciones específicas, especialmente si se padece una enfermedad crónica o inmune.

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

### DURANTE EL VIAJE

#### Prevenir las picaduras del mosquito

Aplicar las medidas descritas en el apartado de prevención.

#### Otras recomendaciones a tener en cuenta

Para evitar cualquier infección de transmisión sexual es recomendable el uso de preservativo, aunque esta forma de transmisión en el caso de enfermedad por virus Zika es muy poco frecuente.

#### ¿Qué hacer si aparecen síntomas durante el viaje?

Si aparecen síntomas durante la estancia se debe consultar a un profesional sanitario, que indicará las medidas a seguir. No existe un tratamiento específico para tratar la enfermedad por virus Zika.

Se deberán tomar medidas para aliviar los síntomas: hacer reposo, mantener una buena hidratación y utilizar analgésicos habituales, como el paracetamol, para tratar el dolor y la fiebre.

### REGRESO DEL VIAJE

- Si aparecen síntomas, se debe acudir al médico e informarle de los síntomas y del viaje. Esto es especialmente importante en embarazadas. El médico informará de las pruebas diagnósticas necesarias, el seguimiento a realizar y el tratamiento.
- Los síntomas pueden aparecer durante los primeros 15 primeros días tras el regreso del viaje.
- En caso de vivir en una zona donde se haya identificado el mosquito tigre, mientras se tengan síntomas se deben tomar precauciones para evitar picaduras y reducir la posibilidad de transmitir el virus a otras personas.

### OTRAS RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA

Con el fin de reducir la posibilidad de transmitir la enfermedad a una mujer embarazada o que planea estarlo, se recomienda que los hombres utilicen preservativo en sus relaciones sexuales:

- Durante 28 días tras el regreso de un área con transmisión activa de Zika si no se ha tenido ningún síntoma.
- Durante 6 meses desde la recuperación si se ha tenido infección por virus Zika confirmada por laboratorio.
- Si la pareja está embarazada, hasta el final del embarazo

<http://www.mssi.gob.es/profesionales/saludPublica/zika/home.htm>

## ENFERMEDAD POR VIRUS ZIKA

- Las infecciones asintomáticas son frecuentes.
- Cuando la enfermedad se manifiesta (sólo **uno de cada cuatro infectados** presenta síntomas), en la mayoría de los casos aparecen síntomas leves.
- El periodo de incubación habitual es **de 3 a 12 días**, con un máximo de 15 días tras la picadura del mosquito infectado.
- Una vez iniciada la enfermedad, **los síntomas suelen durar entre 2 y 7 días**.
- En un número mínimo de casos se han descrito complicaciones neurológicas. Está en estudio la posible asociación entre infección por virus Zika en embarazo y recién nacidos con microcefalia.

## VIRUS ZIKA Y EMBARAZADAS

- Está en estudio la posible asociación entre infección por virus Zika en embarazo y aumento de casos de malformaciones del sistema nervioso central en recién nacidos, particularmente microcefalia, si bien la mayoría de las embarazadas que han tenido Zika dan a luz niños sanos.

### Recomendaciones de la OMS a las embarazadas

- Las mujeres embarazadas o que están intentando estar embarazadas y que planean viajar a las zonas afectadas por el virus Zika **deberían posponer sus viajes** si no son estrictamente necesarios.
- En caso de que el viaje sea impostergable, se recomienda:
  - Consultar al médico acerca de los riesgos
  - Extremar las medidas de prevención ambiental e individual para evitar ser picadas por mosquitos
  - Utilizar repelentes de acuerdo a las instrucciones del producto

## PREVENCIÓN

La principal medida de prevención es el control del mosquito y evitar su picadura. Por ello, es necesario informarse previamente si viaja a zonas tropicales o subtropicales de si existe la presencia del mosquito Aedes o si se han reportado casos de enfermedades como Zika, Dengue, Fiebre amarilla o Chikungunya.

Si viaja a algún lugar con transmisión activa del virus, se recomienda tomar las siguientes **medidas de prevención**:

- Intentar cubrir la mayor parte del cuerpo que sea posible, utilizando:
  - Pantalones largos
  - Camisas de manga larga (mejor de colores claros)
  - Calcetines
  - Zapatos cerrados
  - Sombrero
- Utilizar repelentes de mosquitos con DEET (Dietiltoluamida), Picaridina, IR3535 o Citriodiol sobre la piel que queda expuesta y en la ropa. Es muy importante leer las instrucciones del producto antes de su aplicación.
- Mantener **ventanas y puertas con mallas** que impidan la entrada del mosquito.
- Utilizar mallas mosquiteras para cubrir la cama. No abrir las ventanas si no hay mosquiteras en buen estado.
- Utilizar el **aire acondicionado** siempre que sea posible (los mosquitos tienden a evitar climas frescos).
- En niños menores de dos meses, emplear siempre barreras físicas, como **mosquiteras para cubrir las cunas y carritos**, y evitar el uso de repelentes. En mayores de dos meses, extremar también las barreras físicas.
- En ambientes domésticos, una medida adicional de protección es utilizar **insecticidas**.
- **No utilizar colonias, desodorantes o perfumes** que puedan atraer a los mosquitos.
- Evitar salir de la vivienda **al amanecer y al anochecer**, horas de mayor actividad del mosquito.