

A LA VUELTA del viaje



Si has tenido síntomas, cuando regreses, acude a tu centro de salud e informa sobre los mismos y el viaje que has realizado. Esto es especialmente importante si estás embarazada.

Teniendo en cuenta el periodo de incubación del virus, **los síntomas pueden aparecer durante los 15 primeros días después de tu regreso** a España. Si esto ocurre, acude a tu centro de salud e indica que has estado de viaje. Ante la sospecha de infección por virus Zika tu médico te informará de las pruebas diagnósticas a realizar y el tratamiento a seguir.

Si vives en una zona donde se haya identificado mosquito tigre, mientras tengas síntomas, debes tomar precauciones para **evitar picaduras** y reducir la posibilidad de transmisión del virus a otras personas.

Si estás **embarazada**, tu ginecólogo te hará el seguimiento necesario.

Otras recomendaciones a tener en cuenta

- Las parejas sexuales de mujeres embarazadas que regresen de áreas con transmisión local de virus Zika deben mantener sexo seguro en sus relaciones.
- Las parejas o mujeres que planeen quedarse embarazadas procedentes de áreas con transmisión local de virus Zika deberían esperar al menos 8 semanas antes de quedarse embarazadas. Esta recomendación se ampliará a seis meses en el caso de que el hombre haya tenido síntomas de la enfermedad.
- Los hombres y mujeres precedentes de áreas con transmisión local de virus Zika deberían mantener relaciones sexuales seguras al menos 8 semanas después del regreso. En el caso de haber tenido síntomas los hombres deberían adoptar esta recomendación durante de 6 meses. No se recomienda realizar test rutinarios de semen para detectar virus Zika.

Encontrarás más información en:

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



Información para viajeros sobre el VIRUS ZIKA



El Zika es una **enfermedad vírica** que se transmite fundamentalmente por la **picadura de mosquitos infectados** del género *Aedes*.

Aunque mucho menos importante, también hay evidencia de otras posibles formas de transmisión: por **vía sexual**, por **transfusiones** sanguíneas y, en el **embarazo**, de la madre al feto.

La enfermedad es **leve** y muchas de las personas (75-80%) la pasan sin tener síntomas.

Los síntomas más comunes son:



fiebre baja o moderada



erupción en la piel



conjuntivitis



dolor muscular y articular



cansancio



dolor de cabeza

Suelen durar entre 2 y 7 días y, por lo general, se resuelven sin secuelas.

En un mínimo número de casos se han descrito complicaciones neurológicas y se está estudiando la asociación entre microcefalia en recién nacidos y la infección de la madre por virus Zika durante el embarazo, si bien la mayoría de las mujeres embarazadas que han tenido Zika, dan a luz a bebés sanos.

El virus circula en África, América, Asia y Pacífico. Desde febrero de 2015 se está produciendo un importante brote en muchos países de América Latina y Caribe. Puedes consultar la lista actualizada en:

http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/zika_virus_infection/zika-outbreak/Pages/Zika-countries-with-transmission.aspx

En España, el mosquito tigre, presente en áreas de la costa mediterránea, puede transmitir este virus; sin embargo, hasta el momento, solamente se ha diagnosticado la enfermedad en personas que vienen infectadas de países donde hay transmisión del virus (casos importados).

RECOMENDACIONES PARA LOS VIAJEROS

ANTES del viaje

Si vas a viajar, consulta si tu destino es una zona de transmisión del virus Zika y revisa qué recomendaciones específicas debes tener en cuenta, especialmente si tienes una enfermedad inmune o crónica. En tu centro de salud o en los centros de vacunación internacional podrán informarte.

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

Si estas embarazada o planeas quedarte embarazada evita realizar el viaje. Si no fuera posible, tendrás que extremar las precauciones que se dan a continuación para el resto de los viajeros.

DURANTE el viaje

Las principales medidas se dirigen a

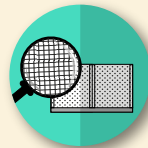
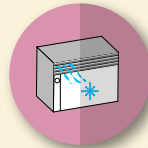
prevenir las picaduras de mosquitos.

El mosquito pica principalmente durante el día y preferentemente fuera de las viviendas, por eso, para evitar las picaduras de mosquito:

- Intenta cubrir la mayor parte del cuerpo utilizando pantalones largos y camisas de manga larga (mejor de colores claros), calcetines y calzado cerrado.



- Utiliza repelentes de mosquitos con DEET (Dietiltoluamida), Icaridina, IR3535 o Citriodiol sobre la piel que queda expuesta. Lee y sigue las indicaciones del etiquetado y/o prospecto del producto antes de su aplicación.
- En menores de dos meses, emplea siempre barreras físicas como mosquiteras para cubrir las cunas y los carritos de los bebés, y evita el uso de repelentes. En mayores de dos meses, prioriza también las barreras físicas.
- Es conveniente utilizar el aire acondicionado siempre que sea posible porque hace más difícil que haya mosquitos.
- No abras las ventanas si no hay mosquiteras en buen estado.
- En ambientes domésticos una medida adicional de protección es utilizar insecticidas



Siguiendo estas medidas también se previenen otras enfermedades que se transmiten por el mismo mosquito como el Dengue o el Chikungunya.

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 Zika es muy poco frecuente.

¿Qué hacer si aparecen síntomas durante el viaje?

Si tienes síntomas durante tu estancia, consulta con un profesional sanitario que te indicará las medidas que debes seguir.

Dado que no existe un medicamento específico para tratar la infección por este virus, el tratamiento consistirá en aliviar el dolor y la fiebre o cualquier otro síntoma que cause molestias con analgésicos habituales como el paracetamol. Se debe hacer reposo y mantener una buena hidratación.