

Hablemos sobre el Zika: Educación sexual

Puntos clave de discusión que los proveedores y educadores de salud pueden compartir

Datos clave sobre el Zika:

- ✓ El Zika es un virus que se transmite a las personas principalmente a través de las picaduras de mosquitos en áreas del mundo con Zika, incluidas México, América Central, América del Sur y las islas del Caribe.
- ✓ El Zika **TAMBIÉN se transmite sexualmente**, lo que significa que una persona infectada puede transmitir el Zika a sus parejas durante las relaciones sexuales.
- ✓ La mayoría de las personas con Zika no se enferman, por lo que es posible que no sepan que tienen el virus, pero sí pueden transmitirlo.
- ✓ Aquellos que sí presentan síntomas del Zika pueden tener fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones y/u ojos rojos. Otros síntomas incluyen dolor de cabeza y dolor muscular.
- ✓ No existe una medicina o vacuna específica para el Zika.
- ✓ El mayor riesgo del Zika es para el bebé en desarrollo de una mujer embarazada.
 - Si una mujer embarazada contrae el virus del Zika al ser picada por un mosquito infectado o al tener relaciones sexuales sin protección con alguien infectado con el Zika, puede transmitir el virus a su bebé en desarrollo, lo cual puede ocasionar un aborto, muerte fetal y defectos graves de nacimiento.

Recomendaciones para prevenir el Zika:

- ✓ La abstinencia es la única forma de prevenir con certeza la transmisión sexual del Zika.
- ✓ Practique el sexo seguro utilizando barreras como condones (masculinos o femeninos) y barreras bucales para reducir las posibilidades de contraer Zika a través del sexo. Para ser efectivos, los condones y las barreras bucales deben usarse de principio a fin, cada vez durante todo tipo de relaciones sexuales (vaginales, anales y orales) y cuando se comparten juguetes sexuales.
- ✓ Si usted o su pareja han estado recientemente en un área con Zika y son sexualmente activos, practique el sexo seguro o no tenga relaciones sexuales y posponga el embarazo.
 - Mujeres: durante al menos 2 meses después del viaje o del inicio de los síntomas.
 - Hombres: durante al menos 3 meses después del viaje o del inicio de los síntomas.
- ✓ Los condones (masculinos y femeninos) y las barreras bucales ayudan a reducir las posibilidades de transmisión sexual del Zika, pero no deberían ser la única forma de anticoncepción para la prevención del embarazo.
 - Además, use un anticonceptivo reversible de acción prolongada para evitar el embarazo.
- ✓ Los métodos anticonceptivos reversibles más eficaces son los anticonceptivos reversibles de

acción prolongada (LARC, por sus siglas en inglés), específicamente los dispositivos intrauterinos (DIU) y los implantes. Estos métodos no requieren ningún esfuerzo para usarlos después de la inserción y pueden evitar un embarazo no deseado por hasta 3 y 10 años. Sin embargo, también se pueden remover en cualquier momento si la mujer decide que quiere quedar embarazada.

- Los métodos LARC y los permanentes (como la vasectomía y la ligadura de trompas) se conocen como métodos altamente efectivos:
 - Menos de 1 de cada 100 mujeres experimenta un embarazo durante el primer año de uso típico de estos métodos.
- Las inyecciones, píldoras, parches y anillos anticonceptivos requieren más esfuerzo para usarse de manera correcta y consistente, y se conocen como métodos moderadamente efectivos:
 - Entre 6 y 9 de cada 100 mujeres experimentan un embarazo durante el primer año de uso típico con estos métodos.

Proteja su comunidad:

- ✓ Los mosquitos que pueden propagar el Zika se encuentran en ciertas áreas de California.
- ✓ Si ha regresado recientemente de un área con Zika, use repelente de insectos registrado por la EPA durante 3 semanas después de regresar a su hogar para evitar que los mosquitos lo piquen y propaguen el Zika en su vecindario.
- ✓ Es importante evitar que estos mosquitos se reproduzcan y piquen.
 - Use mallas en las ventanas y puertas de su casa y drene el agua estancada, ya que los mosquitos pueden poner huevos ahí. Los mosquitos se pueden reproducir en contenedores con agua tan pequeños como la tapa de una botella.
 - Use camisas de manga larga y pantalones largos y use un repelente de insectos registrado por la EPA. Éstos, al ser utilizados correctamente, son seguros para el uso por mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

REFERENCIAS:

Interim Guidance for Preconception Counseling and Prevention of Sexual Transmission of Zika Virus for Persons with Possible Zika Virus Exposure, United States, September (MMWR, September 30, 2016)

Interim Guidance for Prevention of Sexual Transmission of Zika Virus, United States, July 2016 (MMWR, July 25, 2016)

Interim Guidance for Health Care Providers Caring for Pregnant Women with Possible Zika Virus Exposure, United States, July 2016 (MMWR, July 25, 2016)

Update: Interim Guidance for Preconception Counseling and Prevention of Sexual Transmission of Zika Virus for Men with Possible Zika Virus Exposure, United States, August 2018 (MMWR, August 10, 2018)