

# Hablemos sobre el Zika: Viajes

Puntos de discusión para compartir con pacientes que planean visitar familiares, o que viajan por trabajo o vacaciones a zonas de riesgo de Zika

## CONSEJOS PARA PACIENTES ANTES DE VIAJAR

### Evalúe los planes de viaje del paciente

- ✓ ¿Adónde va a viajar?
- ✓ ¿Trabaja o visita a familiares en áreas fuera de los EE. UU.? ¿Dónde?
- ✓ Si está embarazada o planea embarazarse, no debe ir a áreas con riesgo de transmisión de Zika.
- ✓ Si debe viajar, tome precauciones adicionales para evitar las picaduras de mosquitos y la transmisión sexual del Zika.

### Notas para el médico:

Puede encontrar un mapa con las zonas a riesgo de Zika en [la página de internet de los CDC con información para viajeros](https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-travel-info-espanol): (<https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-travel-info-espanol>).

### Comparta una lista de qué empacar para el viaje

- ✓ Al viajar a zonas con riesgo de Zika, no olvide empacar:
  - **Repelente de insectos registrado por la EPA**
  - Camisas de manga larga y pantalones largos
  - Ropa y equipos tratados con permetrina, si es posible
  - Mosquitero, si va a dormir al aire libre o en una residencia sin mallas en las puertas y ventanas
  - Condones (masculinos o femeninos) y barreras bucales, si es posible que tenga relaciones sexuales
  - Un método anticonceptivo efectivo

## DURANTE EL VIAJE

### Recomendaciones de protección durante el viaje:

- ✓ Use repelente de insectos. Recuerde aplicar protector solar primero y luego el repelente.
- ✓ Niños y repelente de insectos:
  - No use repelente de insectos en bebés menores a 2 meses de edad; use otros métodos de protección como mosquiteros sobre carriolas y portabebés para autos.
  - No use en niños menores de 3 años productos que contengan aceite de eucalipto o de limón o para-mentano-diol.
  - Rocíe repelente de insectos en sus manos y luego aplíquelo en la cara del niño.
  - Las mujeres embarazadas y en período de lactancia pueden usar de forma segura los repelentes de insectos registrados por la EPA, si se siguen las indicaciones del producto.
- ✓ Use mangas largas y pantalones largos, si es posible.

- ✓ Permanezca y duerma en habitaciones con mosquitero o aire acondicionado, si es posible.
- ✓ Use mosquitero de cama, si es necesario.
- ✓ Utilice un condón (masculino o femenino) y una barrera bucal si tiene sexo vaginal, anal u oral. Para garantizar que el Zika no se transmita sexualmente, no tenga relaciones sexuales mientras viaje a una zona de riesgo.

## CONSEJOS PARA PACIENTES PARA DESPUES DEL VIAJE

### Recomiende al paciente qué hacer a su regreso

- ✓ Es posible que usted haya sido infectado por un mosquito portador del Zika durante su viaje. Puede estar infectado incluso si no tiene síntomas.
  - 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 entre su vecindario, familia y amigos.
- ✓ Asegúrese de proteger su casa de mosquitos drenando agua estancada, reparando las mallas rotas de ventanas y cubriendo cualquier recipiente que pueda contener agua. Los mosquitos pueden criarse y poner huevos en un recipiente tan pequeño como la tapa de una botella.
- ✓ Posponga el embarazo y evite la transmisión sexual del Zika a su(s) pareja(s) después de regresar de áreas con riesgo de Zika. No tenga relaciones sexuales, o bien, practique sexo seguro mediante el uso de condones (masculinos o femeninos) y barreras bucales durante todo tipo de relaciones sexuales (vaginales, anales y orales). También use un anticonceptivo reversible de acción prolongada para evitar el embarazo.
  - **Mujeres** que viajaron: practique sexo seguro y posponga el embarazo durante al menos **2 meses**.
  - **Hombres** que viajaron: practique sexo seguro y posponga el embarazo de su pareja durante al menos **3 meses**.
- ✓ Visite a su médico si tiene síntomas del Zika. Los síntomas comunes son fiebre, erupción cutánea, dolor en las articulaciones y/u ojos rojos. Otros síntomas incluyen dolor de cabeza y dolor muscular.
- ✓ Hable con su médico si cree que está embarazada.

## 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 2016 (MMWR, August 10, 2016)