

# ZIKA + PLANIFICACIÓN FAMILIAR

## RETIRE ZIKA DE SU PLAN DE EMBARAZO

### ¿Cuáles son los riesgos de Zika?

- Zika puede provocar **abortos espontáneos, nacimiento de bebe muerto y defectos de serenos de nacimiento.**
- No existe medicina o vacuna específica contra el virus del Zika.



### ¿TIENE QUE VIAJAR?

Use condones (masculinos o femeninos), un método anticonceptivo eficaz y repelente de insectos registrados por la EPA.

### El virus Zika se propaga a las personas a través de:



Un mosquito infectado con Zika



Sexo (vaginal, anal y oral)



Una mujer embarazada infectada puede infectar a su bebé en útero

### Planificación del embarazo

- Mientras planea el embarazo, usted y su pareja deben evitar las áreas con riesgo de Zika.
- Si usted o su pareja recientemente estuvieron en una zona con Zika, espere hasta que sea seguro que su pareja quede embarazada. No tenga relaciones sexuales o usen una forma eficaz de método anticonceptivo y practiquen sexo seguro para prevenir la transmisión sexual.
  - > Mujeres: esperen al menos 2 meses antes de intentar quedar embarazada.
  - > Hombres: esperen al menos 3 meses antes de intentar embarazar a su pareja.
- Sexo seguro significa usar condones (masculinos o femeninos) y presas dentales cada vez que usted tiene sexo vaginal, anal u oral.
- Hable con su médico sobre su planificación familiar.

### Prevención del embarazo

- Si no desea quedar embarazada, use un método anticonceptivo eficaz de larga duración, como un DIU o implante.

### Embarazo no planeado

- Si queda embarazada durante o después de viajar a un área con Zika o después de tener relaciones sexuales con alguien que ha viajado, el virus de Zika podría afectar a su bebé que esta por nacer.
- Hable con su médico acerca de cómo hacerse la prueba y los riesgos y opciones que tiene con su embarazo.
- Llame a la línea directa de **MotherToBaby** - en inglés o español - para saber cómo ciertas exposiciones pueden afectar su embarazo. Llame al **(866) 626-6847** o envíe un texto al **(855) 999-3525**.



**APRENDA MÁS:**  
[www.cdph.ca.gov/Zika](http://www.cdph.ca.gov/Zika)  
**#HablemosdeZIKA**

**¿DÓNDE ESTÁ ZIKA EN EL MUNDO?**  
[www.cdc.gov/zika/geo](http://www.cdc.gov/zika/geo)