



## El virus del Zika y usted

### ¿Qué es la enfermedad del virus del Zika (Zika)?

La enfermedad del virus del Zika (Zika) se transmite principalmente a través de la picadura de un mosquito específico. Una mujer embarazada puede transmitir el virus al bebé que espera. Además, un hombre o una mujer que tiene Zika puede contagiar a sus parejas sexuales.

### ¿Es peligroso el Zika?

Para la mayoría de la gente, el Zika es una enfermedad leve; sin embargo, cuando una mujer embarazada infectada transmite el virus a su bebé antes de nacer, puede causar defectos de nacimiento graves. Las mujeres que no desean quedar embarazadas pueden evitar el embarazo no deseado mediante el uso de un método anticonceptivo eficaz como un dispositivo intrauterino (DIU) o un implante.

### ¿Dónde hay moscos portadores del Zika?

Los moscos que pueden ser portadores del Zika se encuentran en muchos países, incluso en algunas partes de los Estados Unidos. También se encuentran en regiones cercanas como Puerto Rico, México y América Central y del Sur. **Para encontrar los últimos países en los que se está extendiendo el Zika, visite [www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel).**

### ¿Cómo puedo prevenir la infección con el Zika?

La mejor manera de prevenir el Zika es no ir a los lugares donde hay moscos portadores del Zika. Si viaja a un lugar donde hay el virus del Zika, siga estos consejos para prevenir las picaduras de mosquito:

- Use camisas de manga larga y pantalones largos.
- Use el aire acondicionado o mosquiteros en puertas y ventanas para que no entren los moscos. Si los moscos pueden entrar mientras usted está durmiendo, utilice mosquiteros para cama.
- Use repelentes de insectos registrados con la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA). Para comprobar si el repelente está registrado en la EPA busque el número de registro de la EPA en el envase. Cuando se usan de acuerdo con las indicaciones, estos repelentes son seguros y eficaces para las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia.

El uso de condones, o no tener relaciones sexuales en absoluto, evitará la propagación del virus a través de las actividades sexuales.

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

### **¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad del Zika?**

La mayoría de las personas que contraen la infección no tienen síntomas o sus síntomas son leves. Estos síntomas son erupción cutánea, fiebre, dolor de cabeza, dolor en las articulaciones y enrojecimiento de los ojos. Pueden durar desde varios días hasta una semana. Una vez que una persona ha sido infectada, es poco probable que el virus la vuelva a infectar.

### **¿Qué debo hacer si creo que la tengo?**

Si está embarazada o tiene intención de embarazarse, pregúntele a su proveedor de atención médica si debe hacerse la prueba. Dígale a su proveedor si ha viajado a un lugar que tiene el Zika o si ha tenido relaciones sexuales con una persona infectada con el virus o que ha viajado a un lugar que tiene el virus del Zika.

¿Quiere saber más? Llame gratis a Servicios al Miembro al 1-844-521-6941 (TTY 711). O visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en [www.cdc.gov/zika](http://www.cdc.gov/zika).

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [cdc.gov/zika](http://cdc.gov/zika)

[www.myhealthybluela.com](http://www.myhealthybluela.com)

**¿Necesita ayuda con su atención médica? ¿Necesita ayuda para leer lo que le enviamos o para hablar con nosotros? Llámenos al número gratuito 1-844-521-6941 (TTY 711) para conseguir esta información sin costo en otros idiomas o formatos.**