

A Publication of the National Center for Farmworker Health

# HEALTH TIPS

## Consejos de Salud

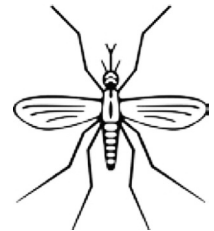
## Hablemos sobre las Enfermedades Propagadas por los Mosquitos

¿Ha escuchado a la gente hablar en las noticias sobre el Dengue, Chikungunya y Zika? Estas son enfermedades que pueden pasarse por la picadura de un mosquito infectado.

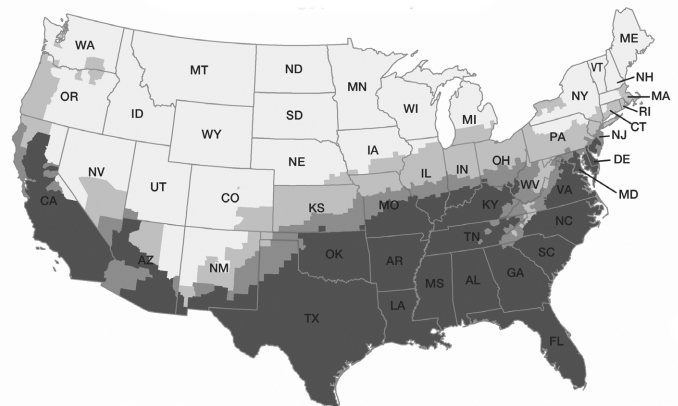
Algunas áreas de Centroamérica y Sudamérica, el Caribe y México están teniendo cada vez más y más casos de estas enfermedades. Como hay tantas personas en los EE.UU. que viajan a estas regiones y como hay personas de estas áreas que viajan a los EE.UU., es posible que veamos más casos de Dengue, Chikungunya y Zika en nuestras comunidades.

Así que, es importante que usted sepa acerca de estas enfermedades, cómo puede infectarse, los síntomas y cómo usted, su familia y hasta su comunidad pueden protegerse de ellos.

**El mosquito *Aedes aegypti* puede transmitir Dengue, Chikungunya, Zika, y otros virus.**

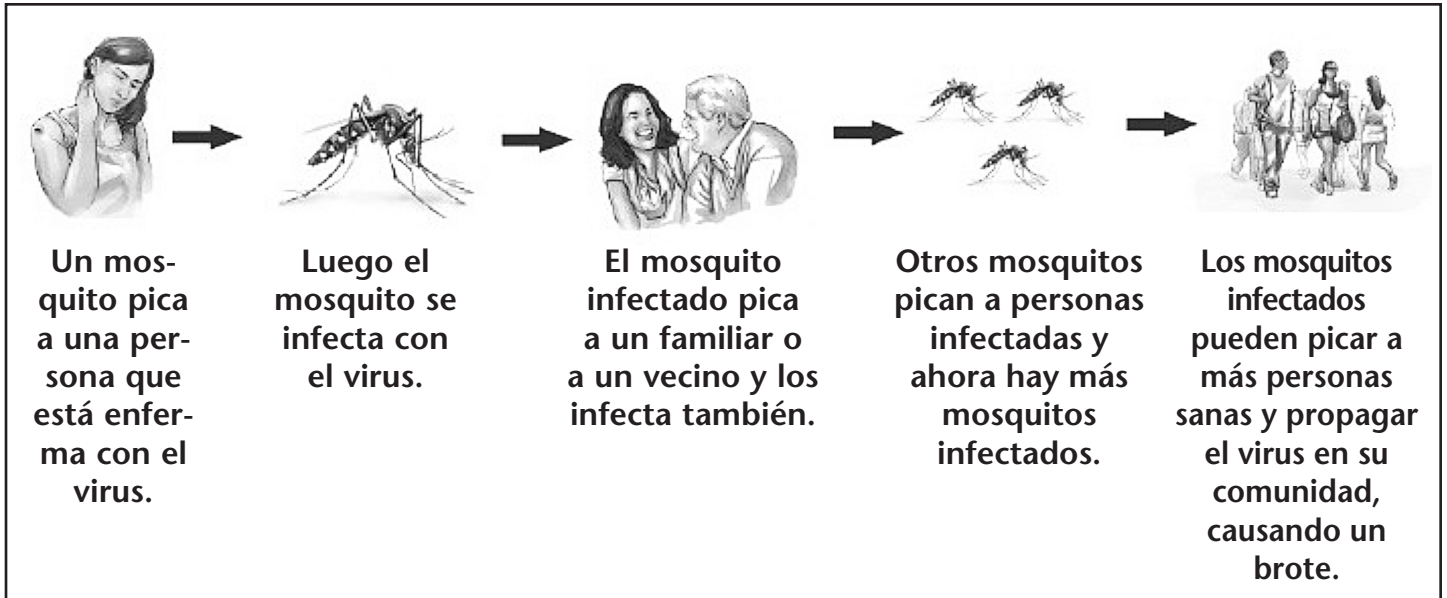


Primero, sepa que si usted es una persona que normalmente pasa tiempo al aire libre como los trabajadores agrícolas, paisajistas, jardineros, pintores, instaladores de techos y adoquines, trabajadores de la construcción, mecánicos, etc., usted está en mayor riesgo de ser picado por los mosquitos que pueden llevar estas enfermedades. Estos mosquitos se encuentran en las áreas de EE.UU. que están sombreadas en el mapa que se muestra en esta página. Mayormente pican durante el día, pero también pueden picar por la noche. Así que tenga ¡mucho cuidado!



Ahora, vamos a ver cómo los mosquitos usualmente infectan a las personas con Dengue, Chikungunya, Zika y otros virus como la fiebre amarilla y el virus del Nilo Occidental:

### Cómo los Mosquitos Pasan las Enfermedades



Actualmente, nadie sabe cuántos mosquitos infectados hay en los Estados Unidos que podrían propagar estos virus, pero es importante que sepa que en muchas áreas del país hay el tipo de mosquito que puede infectarse con Dengue, Chikungunya y Zika. Por su seguridad, conozca estas enfermedades y aprenda más sobre ellas.



A Publication of the National Center for Farmworker Health

# HEALTH TIPS

Consejos de Salud



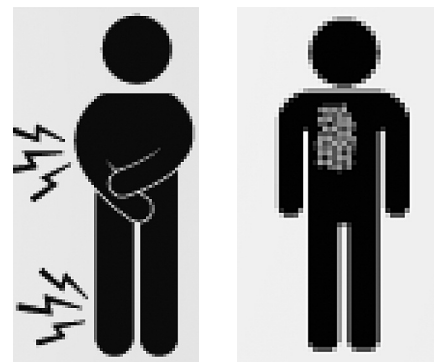
## Dengue y Chikungunya

Usted acaba de aprender que el Dengue y el Chikungunya son dos de los virus que la gente agarra a través de las picaduras de mosquitos. El virus de Dengue y Chikungunya no se puede pasar de una persona a otra. No hay vacuna para prevenir la infección y no hay medicina para tratarla. Pero, ¿cómo saber si usted tiene Dengue o Chikungunya? Vamos a aprender sobre los signos y síntomas de estas enfermedades.

### Signos y Síntomas del Dengue

Los síntomas más comunes del Dengue son la fiebre y uno o más de los siguientes síntomas:

- dolor de cabeza
- dolor de ojo
- dolor en los músculos, coyunturas o huesos
- erupción
- náuseas y vómitos
- sangrado de la nariz o de las encías
- pequeñas manchas rojas bajo la piel, o moretones sin ninguna razón.



En algunos casos, el dengue puede hacer que la persona se enferme mucho. Después de 3 a 7 días de tener síntomas, si usted tiene cualquiera de las siguientes señales de advertencia, vaya a la clínica o a una sala de emergencias:

- dolor muy fuerte de estómago o vómitos
  - sangrado de la nariz o las encías
  - vómito con sangre o sangre en el popó (heces)
  - sensación de adormecido
  - tener la piel pálida, fría y húmeda
  - respirar con dificultad.
-

### ADVERTENCIA:

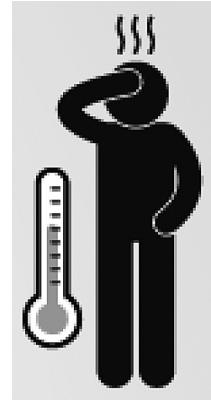
Es posible confundir los síntomas del Dengue con otras enfermedades que causan fiebre y síntomas que son como de la gripe. No tome aspirina o ibuprofeno si tiene estos síntomas.

### Signos y síntomas de Chikungunya

Los síntomas más comunes de Chikungunya son:

- fiebre
- dolor fuerte en las coyunturas que puede durar meses en algunas personas
- dolor de cabeza
- dolor en los músculos
- hinchazón de las articulaciones
- erupción.

Usted puede comenzar a tener estos síntomas de 3 a 7 días después de que le haya picado el mosquito infectado. La mayoría de las personas con Chikungunya se sienten mejor en una semana.



### Si Usted Cree que Tiene Dengue o Chikungunya

Si cree que tiene Dengue o Chikungunya, visite a su doctor. Él o ella le puede pedir que se haga algunas pruebas para ver si tiene cualquiera de estos virus.

Como no hay medicinas para tratar el dengue o el Chikungunya, su doctor le ayudará a tratar los síntomas. Usted también puede descansar mucho y beber mucho líquido.



A Publication of the National Center for Farmworker Health

## HEALTH TIPS Consejos de Salud

# Sobre el Virus de Zika

CN. – El doctor Randal del Departamento de Salud ha confirmado otro caso del virus de Zika en Carolina del Norte. Rosana Osorio, quien está embarazada de tres meses, recientemente viajó al Caribe y se infectó con Zika. El doctor Randal dijo que tienen a Rosana bajo cuidado. No saben todavía si el virus infectará el feto o si el bebé tendrá defectos de nacimiento debido a la infección.



Los brotes de Zika están pasando en muchos países, y ahora hay algunos casos de esta enfermedad aquí en los Estados Unidos. Algunas personas creen que el Zika ha afectado sólo a los estados del sur de Estados Unidos, pero ahora también hay casos de Zika en otros estados como California y Nueva York. Bien que el Zika llegue a su comunidad o no, es importante por su seguridad conocer lo básico de esta enfermedad.

## ¿Cómo se pasa el Zika?

El Zika se pasa principalmente a través de la picadura de un mosquito infectado, pero también puede pasarse a través del embarazo, al tener sexo y posiblemente a través de una transfusión de sangre.

### **A través del embarazo:**

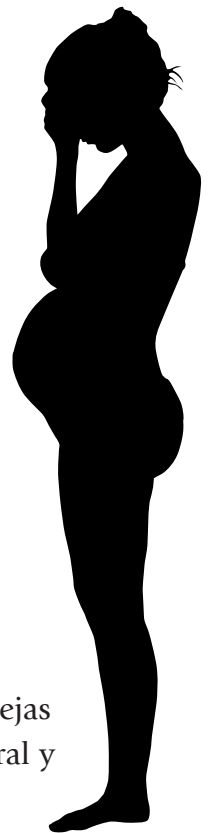
Si una mujer embarazada se infecta con el virus de Zika, podría pasarle el virus a su hijo no nacido. Si eso pasa, el bebé podría estar en un alto riesgo de:

- Desarrollar microcefalia. Esto quiere decir que el bebé nace con un cerebro más pequeño de lo normal.
- Tener problemas para oír o ver , y
- No tener un crecimiento normal

### **A través del sexo:**

Un hombre infectado con Zika puede transmitir el virus a través de su semen a sus parejas sexuales. Por esta razón, debe usar condones cada vez que tenga sexo vaginal, anal u oral y evitar las relaciones sexuales con las mujeres embarazadas.

Si una mujer embarazada cree que su pareja puede tener o tuvo Zika y tuvo relaciones sexuales sin condón, debe hablar de esto con su médico.



### ***A través de la sangre:***

Aunque no está confirmado, es posible que el virus Zika se pase a través de transfusiones de sangre. Esto puede pasar porque muchas personas infectadas con el virus de Zika no tienen ningún síntoma y los donantes de sangre pueden no saber que han sido infectados.

### **Síntomas del Zika**

Muchas personas infectadas con Zika no tendrán síntomas o sólo tendrán síntomas suaves.

Los síntomas más comunes son:

- fiebre
- erupción
- ojos rojos
- dolor en las coyunturas o los músculos y
- dolor de cabeza

Estos síntomas pueden durar hasta una semana. Normalmente, las personas no se enferman tanto como para ir al hospital.

### **Si Usted Cree que Tiene Zika**

Usted debe saber que no existe una vacuna para prevenir el Zika y ni medicina para tratarlo. Si usted cree que tiene Zika, visite a su doctor. Su doctor probablemente le pedirá que se haga algunas pruebas y puede tratar los síntomas. Usted también debe descansar mucho y beber mucho líquido.





A Publication of the National Center for Farmworker Health

## **HEALTH TIPS** Consejos de Salud

# Haga su Parte y Ayude a Controlar los Mosquitos que Pasan Enfermedades

**E**l Dengue, el Chikungunya y el Zika un día pueden afectar a su comunidad. Las autoridades sanitarias están trabajando muy duro para encontrar una vacuna para estas tres enfermedades. Mientras tanto, es importante que usted ayude a controlar los mosquitos en su área y que usted, su familia y su comunidad se protejan de las picaduras de los mosquitos. Aquí le damos unos consejos:

## **1 Quite el agua estancada en los alrededores de su casa:**

- Al menos una vez por semana, vacíe y restriegue, voltee, cubra o tire artículos que tengan agua, como llantas, cubetas, juguetes, macetas, bebederos para pájaros, o botes de basura.
- Cubra bien los recipientes para guardar agua.
- Para recipientes sin tapa, use malla metálica para cubrir apertura.

## **2 Si usted tiene un tanque séptico, siga estos pasos:**

- Repare las grietas o huecos.
- Cubra los respiraderos abiertos o tuberías de plomería. Use una malla metálica con huecos más pequeños que el tamaño de un mosquito adulto.

## **3 Para mantener los mosquitos fuera de su casa:**

- Use una malla protectora en ventanas y puertas.
- Repare los agujeros en las mallas.
- Use el aire acondicionado o un ventilador si tiene uno.



### 4 Evite las picaduras de mosquitos:

- Use camisas de manga larga y pantalones largos.
- Trate la ropa con permetrina. Permetrina es un químico que se usa para repeler o matar garrapatas, mosquitos y otros insectos.
- Use un repelente. Al usar un repelente:
  - Siempre siga las instrucciones de la etiqueta.
  - No rocíe el repelente sobre la piel cubierta con ropa.
  - Si también está usando protector solar, aplique protector solar primero.
- Si tiene un bebé o un niño:
  - Cubra la cuna, la carriola y el porta bebé con un mosquitero.
  - Vista al niño con ropa que cubra brazos y piernas.
  - No use repelente de insectos en bebés menores de 2 meses de edad.
  - No aplique repelente en las manos, ojos o boca de un niño, ni en la piel irritada o con una cortadura.

#### *Cómo aplicar el repelente en un niño:*

- Rocíe el repelente de insectos en sus manos y luego póngalo en la cara de un niño.
- No use productos que tengan aceite de eucalipto limón (OLE) o para- menthanediol ( PMD ) en niños menores de 3 años de edad.

Es responsabilidad de todos evitar que se pasen las enfermedades por mosquitos. Aprenda más información sobre estas enfermedades al visitar los enlaces que se listan abajo. Comparta esta información con su familia, amigos y compañeros de trabajo.

