



VIRUS DEL ZIKA: Consejos del pediatra para las familias



Este folleto ofrece información básica acerca de los riesgos de la infección del virus del Zika durante el embarazo y recomendaciones para padres que estén preocupados porque su bebé o feto pueda estar infectado. Para más información, se recomienda ver el video "Consejos del pediatra para las familias: respuestas a sus preguntas sobre el zika" en www.healthychildren.org/zikavirus_es.

Lo que sabemos de la infección por el virus del Zika

Las mujeres embarazadas o que estén considerando quedar embarazadas, deben evitar las áreas donde el virus del Zika se considera un riesgo. Si vive en estas áreas, quizás pueda esperar para quedar embarazada. Si ya está embarazada, tome estas medidas para evitar las picaduras de mosquitos:



Use regularmente repelente de insectos seguro para embarazadas



Cubra sus brazos y piernas con ropa cuando esté afuera



Si puede, permanezca en interiores

El virus del Zika también se puede transmitir a través del contacto sexual durante varios meses. Los hombres deberían esperar al menos 6 meses antes de intentar concebir un bebé y las mujeres deberían esperar al menos 8 semanas.

El virus del Zika no se transmite a través de la tos, estornudos, besos o por compartir vasos. Las personas que están infectadas no tienen que evitar estar cerca de otras personas, incluso las mujeres embarazadas. La mayoría de los adultos que se infectan se recuperarán sin tratamiento.

La preocupación principal es cuando la infección por el virus del Zika ocurre durante el embarazo.

Efectos posibles de la infección por el virus del Zika en los bebés

Al nacer, la mayoría de los bebés con el virus del Zika estarán bien. Pero en algunos bebés, el virus del Zika puede retrasar el desarrollo y crecimiento del cerebro. Algunos de estos bebés nacen con cabezas anormalmente pequeñas o tienen problemas con su desarrollo, articulaciones, visión o audición, y pueden tener convulsiones. Algunos bebés infectados pueden parecer normales al nacer, pero podrían surgir problemas durante el primer año. Los expertos aún no saben si hay otros problemas que pudieran presentarse más adelante, durante la infancia.



Su pediatra puede ayudarle a identificar posibles problemas y remitirle a los especialistas.



Las preocupaciones acerca de la infección por el virus del Zika pueden causar emociones fuertes

Descubrir que su feto puede estar infectado con el virus del Zika puede causarle una variedad de sentimientos, entre ellos:



Miedo, ansiedad, preocupación, tristeza o depresión o un sentimiento de pérdida



Dificultad para concentrarse y tomar decisiones



Problemas de sueño o de alimentación o sentirse cansada o extenuada



Tener molestias físicas, tales como dolores de cabeza o dolores de estómago



Enojarse más de lo habitual

Tal vez le pidan que tome decisiones difíciles con rapidez, en un momento en el que está angustiada. Recuerde que sus preocupaciones son importantes.

COMPARTA SUS PREOCUPACIONES CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA

Estrategias para controlar el estrés

Estas son algunas cosas que puede hacer para controlar el estrés:



Hable con un asesor y con alguien en quien confíe, como parientes, amigos o un consejero religioso



Únase a un grupo de apoyo o hable con otras personas con experiencias similares en las redes sociales



Escriba acerca de sus sentimientos, pinte o haga otras actividades creativas.



Intente hacer ejercicio, yoga o meditación

Asegúrese de no tomar alcohol, consumir tabaco u otras drogas para relajarse, pues eso nunca ayuda a evitar el estrés y puede ser muy dañino para el feto.

Solicite y acepte la ayuda de profesionales que pueden enseñarle maneras nuevas de controlar el estrés. Su pareja, los miembros de su familia y amigos pueden tener diferentes formas de controlar el estrés. Descubra lo que es mejor para usted y sus seres queridos.

Esta información es de abril de 2017. Para obtener información más actualizada, consulte los siguientes recursos.

Recursos

- ▶ Página de recursos para pacientes, del American College of Obstetricians and Gynecologists: <http://www.acog.org/About-ACOG/ACOG-Departments/Zika-Virus/Resources-for-Patients>
- ▶ Página de recursos sobre el Zika para las familias, de la American Academy of Pediatrics: www.healthychildren.org/zikavirus_es
- ▶ Páginas de recursos sobre el Zika, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov/zika y www.cdc.gov/zika/parents

Esta publicación está respaldada por el acuerdo colaborativo número 5U38OT000167-04, financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o el Departamento de Salud y Servicios Sociales (Department of Health and Human Services).

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Para obtener más información, comuníquese con la American Academy of Pediatrics a través de DisasterReady@aap.org. LA AAP agradece a David Schonfeld, MD, FAAP, por su liderazgo en este producto.

La lista de recursos no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente.

Translation of *Zika Virus: Pediatrician Advice for Families*

Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Los personajes que representan son ficticios.

© 2017 American Academy of Pediatrics.