

Brasil es uno de los 45 países y territorios en las Américas con transmisión activa del virus del Zika, y Río de Janeiro es una de las ciudades que ha registrado el mayor número de casos de la enfermedad. Los virus del dengue y chikunguña, transmitidos por el mismo mosquito urbano y diurno, también circulan en la región de Río, mientras que el parásito de la malaria, transmitido por otro mosquito, se concentra en la cuenca del Amazonas, al noroeste del país.

Antes del viaje

¿Cuál es el riesgo?

- Salvo en el caso de mujeres embarazadas, el zika presenta un **riesgo para la salud muy bajo** comparado con el dengue, la fiebre amarilla o la malaria.
- **Sólo una de cada cuatro o cinco personas** infectadas por el virus del Zika presenta síntomas, que son **leves** (sarpullido, fiebre) y de **duración limitada** (unos cinco días).
- Algunos adultos han desarrollado un síndrome neurológico transitorio (síndrome de Guillain-Barré), aunque la frecuencia de esto parece ser muy baja.

¿Y si estoy embarazada?

- La principal amenaza del zika es para las mujeres **embarazadas**, cuyo feto puede sufrir malformaciones neurológicas, incluida la microcefalia, si el virus atraviesa la placenta.
- Las mujeres embarazadas deben **evitar viajar a zonas con transmisión local del virus**. En el caso de que lo hagan deberán evitar al máximo las picaduras de mosquito (ver: durante el viaje).

¿Existen vacunas?

- Aún no hay vacuna aprobada contra el zika. Sin embargo, es importante acudir a una cita en cualquier **servicio de atención al viajero internacional**, unas 4-6 semanas antes del viaje para asegurarse que se está preparado y vacunado contra otras enfermedades comunes en países tropicales. En dicha cita, se dará consejo general sobre los viajes, se actualizarán las vacunas del calendario de

vacunación nacional, en especial la vacuna de la triple vírica, y se valorará la necesidad de vacunación contra la hepatitis A y fiebre tifoidea.

- Con respecto a las **enfermedades transmitidas por mosquitos**, se valorará la necesidad de vacunar contra la fiebre amarilla y de tomar profilaxis contra la malaria, según el itinerario.

- Verificar que se tiene un **seguro** que cubra las eventualidades médicas durante el viaje, incluyendo una repatriación si fuese necesario.

Rio 2016



¿Qué debo meter en la maleta?

- Ropa cómoda y fresca, con fibras naturales y de colores claros (las fibras sintéticas y los colores oscuros captan el calor y atraen más a los mosquitos), calzado cerrado y ligero, protección solar, repelente contra mosquitos (autorizado por el Ministerio de Sanidad).
- No olvidar un botiquín con preservativos, protector solar, repelente de insectos (homologado para zonas tropicales, preferiblemente con DEET > 20%), paracetamol, antidiarreicos, termómetro, loción para después de las picaduras.

Durante el viaje

¿Qué debo hacer para protegerme?

- **Evitar las picaduras** de mosquitos y usar repelente de insectos. Además del zika, otras enfermedades como la malaria, el dengue, el chikunguña y la fiebre amarilla son transmitidas por mosquito y son comunes en Brasil.

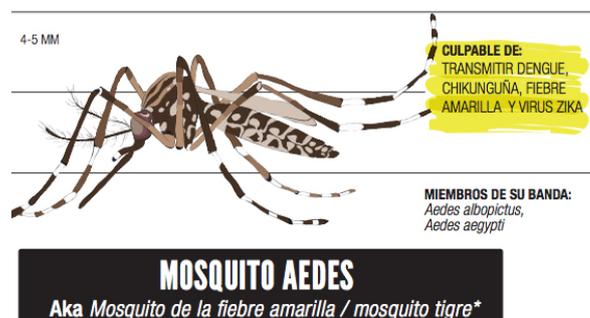
El mosquito *Aedes aegypti* pica principalmente de día y fuera de las viviendas, por lo que se aconseja:

- Cubrir la mayor parte del cuerpo con pantalones largos, camisas de manga larga, calcetines y calzado cerrado.
- Utilizar repelentes de mosquitos con DEET (entre 20 y 50%), Icaridina (más del 20%), IR3535 (más del 20%), o citrodiol (que presenta menor tiempo de protección) sobre la piel que queda expuesta. Aplicar siempre primero la crema solar.

Se pueden usar durante el embarazo y la lactancia. El uso de repelentes con DEET no se recomienda en niños menores de dos meses de edad.

Algunas marcas comerciales son Relec, Goibi, Autan, Mosiguard.

- Dormir en habitaciones con aire acondicionado o mosquiteras preferiblemente impregnadas en insecticida.
- **Usar preservativos** y evitar comportamientos sexuales de riesgo.



¿Qué hago si tengo síntomas durante el viaje?

- Tomar paracetamol como analgésico-antitérmico. No tomar aspirina u otros fármacos antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno.
- Descansar y beber mucho líquido.
- Prevenir picaduras para evitar la propagación de la enfermedad así como usar preservativo en las relaciones sexuales.
- Acudir a un centro sanitario en caso de fiebre alta y sospecha de malaria si se está en zona endémica (Manaos por ejemplo).

Después del viaje

¿Si no tengo síntomas?

- Los **hombres** deben utilizar preservativo durante **8 semanas** después del regreso. Si la pareja está embarazada, usar preservativo durante todo el embarazo.
- Por precaución, las **mujeres** deben esperar 8 semanas después de su regreso antes de quedarse embarazadas.
- Las **mujeres embarazadas** que hayan viajado a zonas con transmisión del virus deben señalar su viaje durante las visitas prenatales aunque no hayan tenido síntomas, para poder seguir de cerca la evolución del feto.

¿Y si tengo síntomas?

- Si dentro de las **tres semanas** siguientes al regreso de una zona afectada se presentan síntomas compatibles con la enfermedad de zika u otras enfermedades transmitidas por mosquito (dengue, chikunguña), deben acudir a un profesional sanitario y señalar la estancia en el o los países visitados.
- Para evitar contagiar a los otros, **evitar picaduras de mosquitos** durante una semana después de la aparición de los síntomas.
- Los hombres deben utilizar **preservativos durante 6 meses** desde la recuperación, a fin de evitar transmitir la infección a su pareja.
- Las mujeres deberán **esperar 8 semanas** desde su recuperación antes de quedarse embarazadas.

¿Otros riesgos para la salud?

- La afección más común del viajero es la diarrea aguda, cuyo riesgo se puede disminuir lavando bien las manos antes de comer, lavando los dientes con agua mineral, consumiendo sólo comida cocinada y bebidas embotelladas y evitando cubitos de hielo, helados artesanales y zumos de frutas.
- El dengue y el chikunguña tienen síntomas iniciales parecidos a los del zika, pero presentan cuadros clínicos de mayor gravedad. Puesto que las tres enfermedades son transmitidas por el mismo mosquito, las medidas de prevención son las mismas.
- La malaria representa un riesgo para aquellos que van a Manaos u otras zonas del Amazonas, y se puede tratar acudiendo a un centro de salud si aparece fiebre.

¿Dónde acudir?

HOSPITAL CLÍNIC DE BARCELONA

Servicio de Atención al Viajero Internacional

<http://www.hospitalclinic.org/es/ciudadano/centro-de-atencion-al-viajero-internacional-savi>

Tel. +34 93 227 93 00

Otros centros:

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>