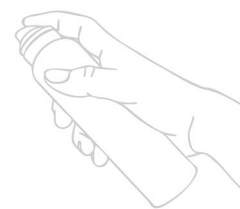


Kit de prevención y concientización del zika

Recursos para ayudarle a educar a los viajeros hispanos/latinos en su comunidad



CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
RAMA DEL CUIDADO DE SALUD DEL VIAJERO



Kit de prevención y concientización del *zika*



El virus del Zika sigue siendo una gran preocupación de salud pública. Desde el 2015, se han reportado más de 5.650 casos y la gran mayoría han sido adquiridos durante viajes.¹ Además, el zika continúa siendo una amenaza para las mujeres embarazadas. Una infección del zika durante el embarazo podría provocar defectos de nacimiento y otros defectos graves para el cerebro del futuro bebé.

Para ayudar a prevenir la propagación de zika en los Estados Unidos, la Rama del Cuidado de Salud del Viajero de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos desarrolló una campaña nacional de concientización para educar a los viajeros hispanos/latinos sobre el virus del Zika. Muchos hispanos/latinos que viven en los Estados Unidos y que viajan a visitar a amigos y familiares creen que no van a contraer el zika en su país de origen. De acuerdo con una encuesta, casi el 40 por ciento de ellos aún quiere viajar a un país con casos reportados de zika y el 62 por ciento no está preocupado sobre la propagación de zika al regresar de su viaje.² Por esta razón, la campaña *Viajo sin zika* se enfoca en reducir el número de infecciones entre los viajeros hispanos/latinos. La campaña crea conciencia sobre los riesgos del zika, ofrece consejos sobre cómo los viajeros pueden prevenir el virus y proteger a sus seres queridos, y ayuda a prevenir la propagación del virus antes, durante y después de viajar a Latinoamérica o el Caribe.

Usted cuenta con la confianza de los miembros hispanos/latinos de su comunidad, y ellos saben que usted vela por sus intereses y bienestar. Usted los puede inspirar y motivar a que adopten medidas para proteger su salud y calidad de vida. Ayúdenos a informar a nuestra gente que tomen medidas de prevención y eviten contraer el virus del Zika cuando viajen a sus países de origen a visitar a familiares o amigos.

El kit de prevención y concientización del *zika* le permite

- Correr la voz sobre el virus del Zika y cómo se transmite.
- Llevar el mensaje de que las mujeres embarazadas no deben viajar a un área con riesgo de zika.
- Educar a los miembros de su comunidad sobre cómo se pueden proteger antes, durante y después de viajar a un área con riesgo de zika.
- Promover que los viajeros visiten [cdc.gov/ViajoSinZika/es](https://www.cdc.gov/ViajoSinZika/es) para obtener la información más actualizada sobre el zika.



El kit incluye mensajes autorizados por los CDC, tarjetas informativas, infografías, artículos para boletines, anuncios digitales, gráficos, mensajes para las redes sociales y otros materiales.

¹<https://www.cdc.gov/zika/reporting/case-counts.html>

²<https://www.nphic.org/media/k2/attachments/20160317-NPHICCDC-EC-ZikaKeyFindingsHarvard.pdf>

¿Qué es el *zika*?

El virus del Zika, o el zika, se propaga principalmente a través de la picadura de un mosquito infectado. Una persona infectada con zika puede pasar el virus a su pareja sexual, aunque la persona infectada no presente síntomas. El virus también puede pasar de una mujer embarazada al feto, lo que podría causar defectos de nacimiento. Actualmente, no hay vacuna contra el zika. La mayoría de las personas con zika no tienen síntomas. Algunas infecciones solo presentan síntomas leves.

Los síntomas más comunes son:

- Fiebre
- Sarpullido
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Dolor en las articulaciones
- Conjuntivitis (ojos enrojecidos)

El zika comenzó en las Américas en el 2015 y se ha propagado a varios países en Latinoamérica y el Caribe. Los CDC consideran el zika un riesgo continuo para los viajeros que visitan muchas de estas áreas.

Corra la voz

Usted y su organización pueden ayudar a educar a los hispanos/latinos de su comunidad sobre el zika y qué hacer para prevenirlo antes, durante y después de viajar. Motive a los miembros de su comunidad a empacar artículos como repelentes de insectos aprobados por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés), camisas de mangas largas y pantalones largos, y condones. Deben dormir en lugares con aire acondicionado y mallas en ventanas y puertas. Si duermen afuera, deben usar un mosquitero para la cama.

Es importante que sepan que la prevención del zika continúa después de un viaje. Las mujeres deben usar condones (o no tener relaciones sexuales) al menos **2 meses** después de regresar de un viaje. Los hombres deben usar condones (o no tener relaciones sexuales) al menos **3 meses** después de regresar de un viaje. Si ambas personas han viajado, deben usar condones (o no tener relaciones sexuales) al menos **3 meses** después de regresar de un viaje. Si un miembro de su comunidad ha viajado a un área con riesgo de zika y su pareja está embarazada, ambos deben usar condones durante el resto del embarazo.

Usted puede aprovechar eventos y actividades que ya tenga organizados, y en los que interactúa con personas a quienes presta servicios, a fin de promover la campaña. **Considere talleres, clases, festivales, eventos familiares y comunitarios, y otras actividades que su organización lleva a cabo todos los días como buenas oportunidades para ofrecer mensajes y recursos de los CDC a los miembros de su comunidad.**

Datos sobre el zika y los viajeros

- Cada año, alrededor de 40 millones de personas viajan de los Estados Unidos a lugares con riesgo de zika.³
- Desde el 2015, se han reportado más de 5.650 casos y la gran mayoría han sido adquiridos durante viajes.¹
- En los últimos dos años, el 29 por ciento de los hispanos/latinos que viven en Estados Unidos -pero nacidos en otro país- han viajado a su país de origen.⁴
- Muchos hispanos/latinos viajan de los Estados Unidos a lugares con riesgo de zika para visitar durante semanas a amigos y familiares en su país de origen.
- Casi el 30 por ciento de los viajeros hispanos/latinos sabe solo "un poco" acerca del zika y al 35 por ciento no le preocupa infectarse durante su visita.⁴
- Solo el 11 por ciento dice haber usado repelente de insectos durante su viaje, aunque no de manera consistente durante todo el viaje.



³<https://www.cdc.gov/media/releases/2016/t0310-zika.html>

⁴Pew Hispanic Center, 2006, National Survey of Latinos



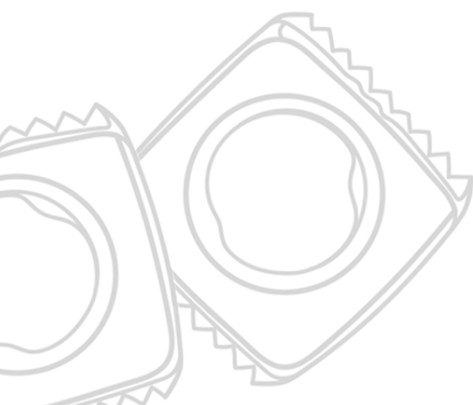
En este kit encontrará materiales impresos y digitales que puede utilizar para educar a su comunidad. Puede usarlos con sus grupos para empezar conversaciones sobre cómo las personas pueden prevenir el zika al viajar a casa a visitar familiares y amigos. También puede distribuir la información mediante correo electrónico, redes sociales, correo regular o repartiendo materiales impresos. Si usted conoce o ha trabajado con miembros influyentes de su comunidad, usted puede ofrecer los materiales y sugerirles la forma en que pueden divulgar estos valiosos mensajes. **Puede completar un pedido [aquí](#), para recibir los materiales impresos de forma gratuita.**

Tarjetas informativas

Use estas [tarjetas informativas \(en inglés y en español\)](#) para educar a las personas de su comunidad sobre las acciones que pueden tomar para prevenir el zika antes, durante y después de viajar a un área con riesgo de zika. Estas tarjetas informativas se pueden utilizar como folletos o se pueden compartir por correo electrónico o en las redes sociales.



DESCARGAR



Hoja informativa y afiche

Publique esta **hoja informativa** y este **afiche** sobre la prevención del zika antes, durante y después de viajar con visuales atractivos y fáciles de entender (en inglés y en español), y colóquelos en lugares públicos tales como tableros de anuncios, baños, salas de espera, puertas de entrada y salida, y otras áreas que los miembros de su comunidad visitan con frecuencia. Asimismo, puede distribuirlos en eventos, clases o reuniones comunitarias, o imprimir copias y enviarlas por correo directamente a las personas que puedan beneficiarse de ellas.

Consejos para viajar sin zika

Protégelo y protégete a tus seres queridos antes, durante y después de viajar a un área con riesgo de zika.

Si estás embarazada, no viajes a un área con riesgo de zika. Contraer zika durante el embarazo puede causar defectos de nacimiento.

Antes de viajar, empaque:

- Repelente de insectos con un ingrediente activo como DEET o picaridina.
- Camisas de mangas largas y pantalones largos.
- Condones.

Durante el viaje:

- Usa repelente de insectos día y noche, y vuelve a usarlo según las instrucciones.
- Primero aplica protector solar, después repelente de insectos.
- Cuando puedas, usa camisas de mangas largas y pantalones largos.
- Si tienes sexo, usa condones.

Después de viajar:

- Usa repelente de insectos durante **3 semanas** para prevenir la transmisión del zika a los mosquitos.
- Usa condones o no tengas sexo durante **2 meses** (mujer) o **3 meses** (hombre).
- Si tu pareja está embarazada, usen condones durante el resto del embarazo.
- Consulta con tu médico si presentas fiebre, sarpullido, dolor de cabeza, dolor en las articulaciones, irritación de ojos, o dolor muscular.

¿Sabías esto?

Los viajeros que tienen zika y vuelven a los Estados Unidos pueden transmitir el virus a través de las picaduras de mosquitos y por vía sexual.

Si un mosquito pica a una persona que tiene zika, el mosquito puede contraer el virus y después transmitirlo a otras personas. El virus del Zika puede permanecer en el semen durante meses después de la infección (incluso cuando no haya síntomas) y se puede transmitir a las parejas sexuales durante todo ese tiempo.

Para aprender otras formas de protegerte, visita cdc.gov/ViajoSinZika.

#ViajoSinZika

cdc.gov/ViajoSinZika

CDC TRAVELERS' HEALTH @CDCTRAVEL 800-CDC-INFO (800-232-4636)



DESCARGAR

¿VIAJAS PARA VISITAR A TU FAMILIA Y AMIGOS?

Protégelo y protégete a tus seres queridos del zika antes, durante y después de viajar al Caribe y a América Latina.

Si estás embarazada, no viajes a un área con riesgo de zika. Contraer zika durante el embarazo puede causar defectos de nacimiento.

1 Antes de viajar empaque:

- Repelente de insectos con ingredientes activos como DEET y picaridina.
- Camisas de mangas largas y pantalones largos.
- Condones.

2 Durante tu viaje:

- Usa repelente de insectos día y noche, y vuelve a usarlo según las instrucciones.
- Primero aplica el protector solar, después el repelente de insectos.
- Usa camisas de mangas largas y pantalones largos.
- Si tienes sexo, usa condones.

3 Después de viajar:

- Usa repelente de insectos durante **3 semanas** para prevenir la transmisión del zika a los mosquitos.
- Usa condones o no tengas sexo durante **2 meses** (mujeres) o **3 meses** (hombres).
- Si tu pareja está embarazada, usen condones durante el resto del embarazo.
- Consulta con tu doctor si presentas fiebre, sarpullido, dolor de cabeza, dolor en las articulaciones, irritación de ojos, o dolor muscular.

#ViajoSinZika

cdc.gov/ViajoSinZika

CDC TRAVELERS' HEALTH @CDCTRAVEL 800-CDC-INFO (800-232-4636)



DESCARGAR

Anuncios digitales

Coloque estos anuncios digitales en la página web de su organización para dirigir a las personas a la página de la campaña de los CDC. Para descargar el anuncio digital, haga un clic sobre la imagen con el botón derecho del "mouse" o ratón de la computadora. Haga un clic en Archivo ("File") ---> Guardar como ("Save As") y seleccione Escritorio o Documentos para guardar el archivo. Cree un enlace entre el anuncio digital y el sitio web cdc.gov/ViajoSinZika/es.

¿Viajando a un área con riesgo de zika?

Protégelo del zika.

#VIAJOSINZIKA

CDC

¿Viajando a un área con riesgo de zika?

Protégelo del zika.

#VIAJOSINZIKA

CDC

Artículo informativo

Este artículo sobre el zika incluye información general y medidas de prevención que los viajeros deben adoptar antes, durante y después de viajar. El título y la primera oración pueden modificarse a fin de incluir un tema determinado de acuerdo al momento en el que se distribuya el artículo. Su organización puede distribuir este artículo como un boletín informativo electrónico ("e-blast") o como enlace en las redes sociales. Si tiene contactos en periódicos comunitarios, o si conoce blogueros locales que son seguidos por los lectores hispanos/latinos, este contenido ya está listo para distribución y puede ayudarle a alcanzar un público más amplio. Su organización puede incluso publicar este artículo en una página de Facebook e invitar a otros grupos locales a compartirla.



**¿Va a viajar al exterior durante [TEMPORADA/OCASIÓN]?
Protéjase del zika.**

Los viajeros deben tomar precauciones antes, durante y después de su viaje.

Por Carolina Uribe, Asesora en Salud Pública, División del Ciudadano de Salud del Viajero, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

La TI [TEMPORADA/OCASIÓN] está a la vuelta de la esquina y muchas personas ya están planeando viajes para pasar tiempo con sus familiares y amigos para recargar. Si usted es una de las personas afortunadas en poder ir a Latinoamérica o el Caribe, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos quieren que usted sepa que el zika es una preocupación en esas partes del mundo y tiene consejos importantes que lo ayudarán a protegerse.

Los viajeros que planean visitar Latinoamérica o el Caribe deben tomar las medidas necesarias para prevenir o transmitir el zika, en especial, las mujeres embarazadas. Aun cuando el zika no ha estado en las noticias durante el pasado año, el virus del Zika continúa siendo un riesgo. Si una mujer es infectada por el virus en estado de embarazo, podría pasar el virus al feto. La infección durante el embarazo podría causar microcefalia y otros defectos severos de nacimiento.

Los CDC piden a las mujeres embarazadas que no viajen a áreas con riesgo de zika.

Si usted planea concebir y usted o su pareja acaba de regresar de un área con riesgo de zika, debe esperar un tiempo antes de iniciar un embarazo ya que podría estar infectado con zika y no presentar síntomas. Hable con su doctor sobre sus planes para concebir y los posibles riesgos que presenta el zika antes y después de viajar.

Si usted va a viajar a un área con riesgo de zika, ya sea la playa, el campo o la ciudad, evite las picaduras de mosquitos y tome los pasos necesarios para evitar picaduras de mosquitos. Si usted regresó de un área con riesgo de zika y no se siente bien, visite a un doctor y dígame que usted viajó recientemente. Si está embarazada y viajó a un área con riesgo de zika, hable con su doctor o proveedor de cuidados de salud.

Esto es lo que puede hacer para prevenir el zika antes, durante y después de su viaje a Latinoamérica o el Caribe.

La prevención empieza cuando empaca sus maletas

El zika se transmite principalmente por las picaduras de mosquitos; por eso, es necesario que siempre empaque repelente de insectos, camisas de mangas largas y pantalones largos. Empaque un repelente de insectos aprobado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) con uno de los siguientes ingredientes activos: DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto de limón (OLE, por sus siglas en inglés), para-mentano-diol (PMD, por sus siglas en inglés), o 2-undecanona. Estos repelentes son seguros para mujeres embarazadas y aquellas que están lactando, así como en niños mayores de dos meses (OLE y PMD no se deben usar en niños menores de 3 años). Si va a dormir en una habitación con puertas y ventanas sin mallas o aire acondicionado, empaque un mosquitero para la cama. Para mayor protección, también puede rociar su ropa y accesorios -como sombreros y bolsas- con permetrina, excepto en Puerto Rico, donde los mosquitos se han vuelto inmunes a ella. Antes de partir, visite www.cdc.gov/travel para obtener la información más actualizada sobre el virus del Zika en su próximo destino.

1



Mantenga su viaje libre de zika

La mejor manera de protegerse del zika es evitando las picaduras de mosquitos. Para ello, durante su viaje:

- Use repelente de insectos todos los días de acuerdo a las instrucciones de la etiqueta. Los repelentes de insectos aprobados por la EPA son eficaces y seguros, incluso para mujeres embarazadas y aquellas que están lactando.
- No utilice repelente en bebés menores de dos meses. Protéjalos colocando un mosquitero sobre su cargador o asiento de seguridad del auto.
- No use productos que contengan OLE o PMD en niños menores de 3 años.
- Si usa bloqueador solar, aplíquelo antes del repelente de insectos.

Proteja a los demás después de su regreso

Hasta los viajeros más cuidadosos pueden contraer zika. Consulte con su médico si desarrolla fiebre, sarpullido, dolor de cabeza, dolor en las articulaciones, irritación de ojos, o dolor muscular. Debido a que usted puede tener zika y no tener síntomas, continúe usando repelente de insectos durante tres semanas después de regresar de viaje; de esta manera, evitara la transmisión del virus del Zika a mosquitos sanos que más tarde podrían infectar a otras personas.

Debido a que el zika se puede transmitir a través del sexo, proteja a su pareja luego de su viaje utilizando condones:

- Mujeres: Use condones (o no tenga relaciones sexuales) por dos meses.
- Hombres: Use condones (o no tenga relaciones sexuales) por tres meses.
- Si la pareja viaja junta, usen condones (o no tengan relaciones sexuales) por tres meses.
- Si su pareja está embarazada, use condones (o no tenga relaciones sexuales) por el resto del embarazo.

Si usted está planeando un embarazo, espere concebir en dos meses si es una mujer que viaja y tres meses para los hombres y las parejas que viajan juntas.

El zika no debe impedir sus planes de verano si se prepara -excepto si está embarazada- si toma las medidas necesarias para protegerse y proteger a sus seres queridos.

Para consejos adicionales sobre qué hacer antes, durante y después de su viaje, visite cdc.gov/ViajeSinZika o llame al 800-CDC-INFO (800-232-4636), TTY: 888-232-6348.

2



DESCARGAR VERSIÓN PDF



DESCARGAR VERSIÓN EN WORD

Presentación de PowerPoint

Use esta presentación como una herramienta para motivar a otras organizaciones a involucrarse con la campaña *Viaje sin zika* y ayudar a educar a las comunidades que sirve. Este recurso incluye información sobre el zika y la campaña. Además, incluye información sobre cómo las organizaciones pueden compartir información preventiva con sus miembros.



DESCARGAR VERSIÓN PDF



DESCARGAR VERSIÓN PPT

Campaña Viaje sin zika

Colaboraciones para proteger a las comunidades hispanas en los Estados Unidos



 CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
RAMA DEL CIUDADANO DE SALUD DEL VIAJERO



Las publicaciones en las redes sociales le permiten difundir fácilmente los mensajes y materiales de la campaña al público interesado en esta información. Utilice las cuentas de su organización en plataformas populares como Facebook y Twitter para concientizar y compartir información sobre la prevención del zika con personas que viajan a visitar amigos y familiares.

Además de distribuir contenido directamente desde sus redes, usted puede citar o retuitear contenido de otros colaboradores que están promoviendo materiales similares. Siga a [@CDCtravel](#) en Twitter y [CDC Travelers' Health](#) en Facebook para mantenerse al día con las últimas novedades de la campaña, y para promover contenido nuevo.

Facebook

Consejos

- Añada siempre fotos o videos en sus mensajes.
- Los mensajes cortos son mejores.
- Responda a los comentarios cuando sea apropiada una respuesta y la misma pueda dar lugar a una conversación útil o significativa.
- No se requiere usar “hashtags” en Facebook.
- Use Facebook Live si llevará a cabo un evento sobre el zika y viajar a áreas con riesgo de zika. El video en vivo será archivado en su sitio web a fin de que la gente pueda verlo más adelante. Asegúrese de promover el evento de Facebook Live con suficiente anticipación, y de compartirlo con grupos y personas que conoce a fin de asegurarse una mayor participación en vivo.
- Comuníquese con colaboradores o personas que conozca en su comunidad. Pídeles que compartan sus mensajes o promuevan su contenido.
- Etiquete a [CDC Travelers' Health](#) en sus mensajes.

Ejemplos de mensajes

- ¿Cámara? ¿Pasaporte? ¿Repelente de insectos aprobado por la EPA? ¡Listo! Si vas a viajar para visitar a tu familia y amigos, empaque lo necesario para prevenir el zika: [cdc.gov/ViajoSinZika/es](#)
- ¡No arriesgues tu salud ni la salud de tu bebé! No viajes a un área con riesgo de zika durante el embarazo. Aprende más en: [cdc.gov/ViajoSinZika/es](#)
- ¿Sabías que los mosquitos que transmiten el zika pican de día y de noche? Aprende más sobre el zika y cómo prevenirlo durante tu viaje: [cdc.gov/ViajoSinZika/es](#)

- Los mensajes en Twitter tienen un límite de 280 caracteres (letras y espacios). Los mensajes de texto que incluyen un enlace o foto/video tienen un límite de 257 caracteres ya que el enlace o la foto/video ocupa un espacio dentro del límite de caracteres.
- Utilice el “hashtag” #ViajoSinZika para que su mensaje pueda ser encontrado por las personas que buscan temas similares.
- Si está colaborando con otras personas en Twitter, utilice sus seudónimos no sus nombres reales.
- Conéctese con organizaciones o grupos que usted conoce. Pídale que retuiteen sus mensajes o que promuevan su contenido.
- Etiquete @CDCtravel en sus mensajes.

Ejemplos de mensajes

- ¿Sabías que puedes tener #zika aunque no tengas síntomas o aunque solo tengas síntomas leves como fiebre o dolor de cabeza? Aprende más sobre el zika y sobre cómo prevenir su transmisión cuando vuelvas de tu viaje: #ViajoSinZika www.cdc.gov/ViajoSinZika/es
- Diviértete con tu familia y amigos, ¡y protégete del #zika! Aprende cómo: #ViajoSinZika www.cdc.gov/ViajoSinZika/es
- ¡Si estás #embarazada, no te arriesgues! Evita viajar a un área con riesgo de #zika. #ViajoSinZika www.cdc.gov/ViajoSinZika/es

- Publique imágenes que sean visualmente atractivas.
- Escriba descripciones cortas e interesantes y etiquete a otros usuarios de Instagram en sus fotos, como @CDCgov, para aumentar comentarios y “likes”. Utilice el “hashtag” #ViajoSinZika para que otras organizaciones de salud puedan conectarse con usted.
- Incluya el enlace de la Rama del Cuidado de Salud del Viajero de los CDC en la biografía de su perfil y luego haga referencia a éste en sus publicaciones.
- Etiquete @CDCgov en sus mensajes.
- Conteste las preguntas y comentarios de sus seguidores para aumentar el número de sus seguidores.
- Aproveche y haga uso de la capacidad de compartir mensajes por varias redes. Usted puede compartir su mensaje de Instagram en Facebook y Twitter para que sus seguidores puedan encontrar su contenido en plataformas distintas.

Ejemplos de mensajes

- ¿Vas a viajar a Latinoamérica o al Caribe? Aprende cómo puedes prevenir el zika antes, durante y después de tu viaje. #ViajoSinZika
- Si tú o tu pareja han viajado a Latinoamérica o el Caribe, aprende cómo pueden prevenir la propagación del zika. Visita @CDCgov para más info. #ViajoSinZika #Zika #CDC
- Las mujeres embarazadas no deben viajar a un área con riesgo de zika. Aprende por qué. #ViajoSinZika #Zika #Embarazo #Salud @CDCgov



Use estas imágenes dinámicas con sus mensajes en las redes sociales para aumentar el alcance y la actividad de sus seguidores. Las imágenes están disponibles en los tamaños adecuados para utilizar en Facebook, Twitter e Instagram tanto en inglés y español.

Facebook



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



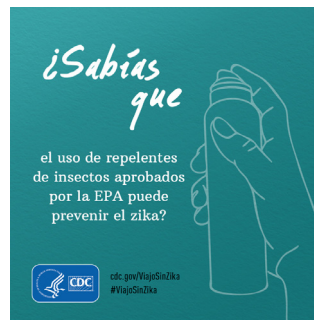
DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



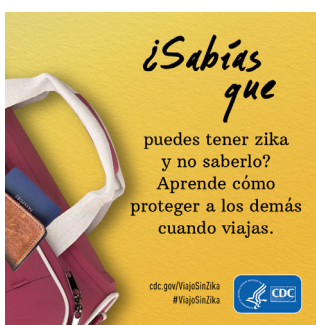
DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL



Los CDC ofrecen una variedad de recursos con información del zika y qué pueden hacer los viajeros para prevenir el virus y proteger a sus seres queridos mientras viajan.

Usted puede imprimir copias de estos materiales y distribuirlos como folletos o hacer un enlace de estos recursos en su página web, enviarlos por correo electrónico o compartirlos en las redes sociales. Los CDC tienen copias de estos materiales que puede pedir [aquí](#), de forma gratuita.



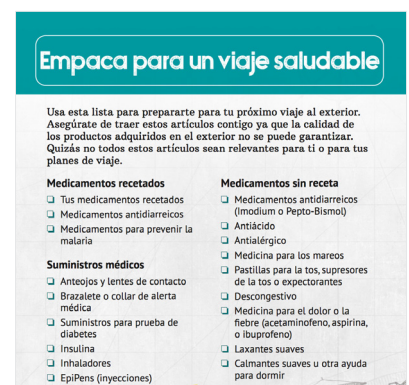
Zika: Guía de los CDC para los viajeros

 [DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL](#)



Guía de los CDC para un viaje saludable

 [DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL](#)



Empaca para un viaje saludable

 [DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL](#)



Pasaporte para un viaje saludable

 [DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL](#)



Zika: Información básica sobre el virus y cómo protegerse

 [DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL](#)



Evite las picaduras de insectos: ¡Infórmese antes de viajar!

 [DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL](#)

Respuesta de los CDC al zika

LOS VIAJEROS PUEDEN PROTEGERSE DEL ZIKA

Kit de prevención del zika para viajeros

Los siguientes productos pueden ayudar a prevenir el zika. Cree su propio kit de prevención del zika y téngalo con usted en su viaje.

Mosquitero

- Si su habitación no cuenta con redes de protección contra los mosquitos y no tiene aire acondicionado, use mosquiteros al dormir o desatálosos.
- Los mosquiteros pueden estar en interiores y poner a cualquier hora del día o la noche.

Repelente de insectos

- Use repelente de insectos autorizado por la EPA que contenga DEET, picaridin, IR3535, aceite de eucalipto de limón o para mentarol, o 2-undecanol.
- Ega siempre las instrucciones del frasco.
- No use repelente debajo de la ropa.
- Si también usa protector solar, aplíquelo antes del repelente de insectos.
- Se ha demostrado que estos repelentes de insectos son eficaces y seguros, incluso para las mujeres embarazadas y los que están amamantando.
- La mayoría de los repelentes, incluido el DEET, se puede aplicar en niños mayores de 2 meses. Se puede usar mosquiteros para cubrir a los bebés menores de 2 meses cuando estén en el portabebés, el cochecito o la cuna, para protegerlos de las picaduras de mosquito.

Condones

- El zika se puede transmitir a través de las relaciones sexuales. Cuando viaje, tenga siempre consigo condones de látex o de poliuretano. Use un condón durante las relaciones sexuales para protegerse y proteger a su pareja.
- Si está embarazada, use condones durante toda el embarazo.
- Absténgase de tener sexo sin ella el riesgo de contraer zika por vía sexual.

Permetrina en atomizador

- Hay que usarla y las espumas con permetrina para protegerse de las picaduras de mosquito, o la única opción en viajes.
- Ega siempre las instrucciones del frasco. Nunca se aplique según las instrucciones.
- No se nota permetrina sobre la piel.
- Las mareas largas y las picaduras largas ayudan a protegerse contra el zika.

www.cdc.gov/zika

Algunos viajes, como cruceros, pueden tener otros requisitos de prevención del zika.

Los viajeros pueden protegerse del zika

 [DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL](#)

Respuesta de los CDC al zika

¿ESTÁ EMBARAZADA? LEA ESTO ANTES DE VIAJAR

Lo que sabemos acerca del zika

- Una mujer embarazada puede transmitir el zika a su feto.
- La infección con zika durante el embarazo puede causar ciertos defectos de nacimiento.
- El zika se transmite principalmente a través de la picadura de un mosquito *Aedes aegypti* o *Aedes albopictus* infectado.
- Extra mosquitos pican de día y de noche.
- No existe vacuna para prevenir el zika ni medicamentos para tratarlo.
- Una persona con zika puede transmitir el virus por vía sexual a sus parejas sexuales.

Lo que no sabemos sobre el zika

- Si existe un período durante el embarazo en el que es seguro viajar a un área con zika.
- Si viajar y está embarazada, la probabilidad de que el virus infecte a su feto y de que su bebé tenga defectos de nacimiento producidos por la infección.

Aviso para viajeros

Los CDC han emitido un aviso para viajeros (Pase 2) transiéndole las precauciones para las personas que viajan a áreas con propagación del virus del zika.

- Para acceder a un listado actual de lugares donde hay brotes de zika, vea los avisos de viaje de los CDC: <http://www.cdc.gov/viajeros/zika/>
- Este aviso sigue los informes de Brasil sobre microcefalia en bebés de madres embarazadas con el virus del zika durante el embarazo.

Síntomas del zika

La mayoría de la gente con zika no sabe que se contagió. Por lo general el cuadro es leve, con síntomas que duran unos días a una semana.

Los síntomas más comunes del zika son:

- Fiebre
- Sarpullido
- Dolor en las articulaciones
- Ojos enrojecidos

¿Está embarazada? Lea esto antes de viajar

 [DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL](#)

Respuesta de los CDC al zika

CÓMO PROTEGERSE DE CONTRAER EL ZIKA POR VÍA SEXUAL

Información dirigida a las personas cuyas parejas viajaron a un área con zika

¿Puedo contraer el zika a través de las relaciones sexuales?

- Si puede contraer el zika si tiene relaciones sexuales con una pareja enferma de zika, aun si no tiene síntomas o si sus síntomas desaparecieron.
- Solo las personas con parejas sexuales que vivan en un área con zika o que hayan viajado a un área afectada corren riesgo de contraer zika por vía sexual.
- La vía sexual incluye el sexo vaginal, anal y oral, y el compartir juguetes sexuales.

¿Debo preocuparme de contraer el zika a través de las relaciones sexuales?

- El zika es más riesgoso para las mujeres embarazadas y aquellas que podrían quedar embarazadas cuando estén infectadas. Esto se debe a que el zika puede provocar defectos de nacimiento en bebés nacidos de mujeres que se infectaron durante el embarazo.
- Para el resto de la gente es poco probable que el zika cause un cuadro grave. Muchas personas con zika no presentan síntomas. En caso de presentarse síntomas, estos suelen ser leves. Los síntomas comunes son fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones y conjuntivitis (ojos enrojecidos).

¿Qué puedo hacer para reducir las posibilidades de contraer el zika a través de las relaciones sexuales, si mi pareja viajó a un área afectada?

El uso del condón puede reducir el riesgo de contraer el zika por vía sexual. Para que el condón sea efectivo debe usarse de principio a fin, siempre que tenga relaciones sexuales vaginales, anales y orales.

Si está embarazada:

Use condón siempre que tenga relaciones sexuales, o absténgase de tener sexo durante el embarazo. Esto es importante aunque su pareja no presente los síntomas del zika.

Si no está embarazada pero quiere evitar contraer zika por vía sexual:

Puede usar condón siempre que tenga relaciones sexuales o no tener sexo durante el embarazo. Esto es importante aunque su pareja no presente los síntomas del zika.

- Si su pareja de sexo femenino: Al menos 6 semanas después del viaje (a no tener síntomas o a partir de la aparición de los síntomas si el diagnóstico de zika).
- Si su pareja de sexo masculino: Al menos 6 meses después del viaje (a no tener síntomas) o a partir de la aparición de los síntomas si el diagnóstico de zika).

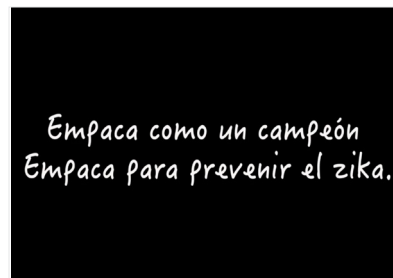
Cómo protegerse de contraer el zika por vía sexual

 [DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL](#)



Aniquile el zika: No viaje a lugares con zika si está embarazada - Video "Zap Zika"

 [DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL](#)



Empaca como un campeón. Empaca para prevenir el zika. - Video

 [DESCARGAR EN INGLÉS / ESPAÑOL](#)

Gracias por ayudar a su comunidad a mantenerse saludable. El trabajo que lleva a cabo para informar a sus miembros sobre el zika y sobre cómo pueden prevenir el virus y proteger a sus seres queridos es de suma importancia.

Si tiene alguna pregunta, por favor comuníquese con:

Kelly Holton kholton@cdc.gov 404-639-2112	Carolina Uribe, MPH curibe@cdc.gov 404-639-3064
--	--

Para más información, visite cdc.gov/ViajoSinZika/es o cdc.gov/travel.



**CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
RAMA DEL CUIDADO DE SALUD DEL VIAJERO**

