



Medidas claves para evitar el contagio del virus Zika

Prevenir es la mejor defensa. Las medidas de protección son las mismas que para el dengue y el chikungunya, y la doctora Ana Rius, Secretaria de Salud de Puerto Rico, las enumera, después de confirmar que, este virus ya está en el país. Así que tome nota para protegerse usted y su familia.

- **Vestir con ropa clara.** Los colores oscuros atraen más a los mosquitos, mientras que los claros los repelen. Así que utilice ropa blanca o de colores pasteles. Si es manga larga, mejor, para que cree una barrera de tela si, a pesar de los colores, los zancudos se acercan.
- **Untarse repelente.** Es fastidioso pero efectivo. El repelente hace precisamente eso: repeler insectos. Colóquese antes de salir sobre todo en las partes que no cubre la ropa como cara, brazos, manos y pies si usa sandalias. Y no se olvide de la nuca y las orejas, que suelen quedar desprotegidas.
- **Mire el reloj.** Aunque siempre queda algún rezagado, la mayoría de los mosquitos se recogen de noche. Por eso, la Secretaria recomienda mantenerse alerta y aplicar las medidas preventivas al menos hasta las 8 p.m. cuando disminuye la acción de los zancudos.
- **Usar mosquiteros.** A pesar que la actividad de los zancudos baja de noche y si ya hay un enfermo de Zika, dengue o chikungunya en la familia, tiene que dormir con mosquitero para proteger al resto de la familia. Puede quedar algún mosquito rezagado que transmita el virus de una persona a otra.
- **Evite criaderos.** Las autoridades pueden fumigar pero si usted no elimina los charcos y depósitos de agua que tiene alrededor, va a facilitar que el Zika ataque a su familia. Revise minuciosamente cualquier posible depósito de agua (gomas viejas, charcos, tastos con de agua) elimínelo. El agua de los floreros tiene que cambiarse a diario y si guarda agua por la escasez, tape el envase.

¿Cuáles son los síntomas?

√Fiebre leve

√Conjuntivitis

√Erupciones en la piel

√Dolor en los músculos y articulaciones

√Dolor de cabeza

√Vómitos.



Dado que muchos de estos síntomas se presentan en casos de dengue y de chikungunya, pueden ser necesarias pruebas de sangre para confirmar el diagnóstico, por lo que se recomienda consultar con un médico.