

# ARE YOU READY?



**Get  
Ready**

[www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org)

## Protéjase contra las enfermedades transmitidas por los mosquitos



Puede que sean pequeños, pero los mosquitos vienen con una fuerza peligrosa. En todo el mundo, los mosquitos y las enfermedades que estos transmiten se encuentran entre las fuerzas más destructivas que afectan la salud de las personas.

La amenaza de las enfermedades transmitidas por los mosquitos es mucho menor en los Estados Unidos que en algunas otras regiones del mundo más cálidas. Sin embargo, en los últimos años se ha visto un crecimiento y un resurgimiento de algunas enfermedades transmitidas por los mosquitos en las comunidades estadounidenses. Afortunadamente, con algunas precauciones, se pueden evitar las picaduras.

### ¿Cuál es la amenaza?

En los Estados Unidos, existen algunas enfermedades transmitidas por los mosquitos que debe conocer.

■ **Virus del Nilo occidental:** El virus del Nilo occidental se descubrió por primera vez en los Estados Unidos en 1999 y, desde entonces, se ha propagado por todo el país. Los mosquitos contraen el virus después de picar a las aves infectadas y luego lo transmiten a los seres humanos. El riesgo de contraer el virus es mayor durante las estaciones más cálidas, como el verano y el otoño. Muchas de las personas que sufren una picadura de un mosquito portador del virus del Nilo occidental no presentan ningún síntoma. No obstante, quienes tienen sistemas inmunológicos más débiles, las mujeres embarazadas, los niños muy pequeños y las personas mayores se encuentran en mayor riesgo de desarrollar una forma muy grave y peligrosa del virus del Nilo occidental.

■ **Dengue:** Esta es una de las enfermedades transmitidas por los mosquitos de mayor crecimiento en el mundo. El virus del dengue se propaga cuando un mosquito pica a una persona infectada y luego transmite el virus a una persona sana. Mientras que el dengue no es muy frecuente en el territorio continental de los Estados Unidos, se presentan casos en las comunidades de la zona fronteriza, como en el sur de Texas, y cuando los viajeros regresan al país portando el virus. El dengue es provocado por uno de los cuatro virus que se transmiten a través de las picaduras de los mosquitos. Una de las formas de la enfermedad conocida como fiebre del dengue no es mortal. Pero la fiebre hemorrágica del dengue, que es más grave, se produce cuando una persona ya infectada por un tipo de virus del dengue se infecta con otro tipo de virus del dengue, lo cual puede ser mortal.

Photo courtesy iStockphoto—Henrik Larsson





■ **Virus de la encefalitis equina del este:** El virus de la encefalitis equina del este también se propaga cuando un mosquito pica a un ave infectada y luego pica a un ser humano. Muy pocas personas en los Estados Unidos contraen el virus; la mayoría de los casos se presentan en las regiones del Atlántico y la costa del Golfo, entre fines de la primavera y principios del otoño. Algunas de las personas picadas por un mosquito infectado desarrollan síntomas leves o no desarrollan ningún síntoma. En muy raras ocasiones, el virus puede provocar hinchazón e inflamación del cerebro, lo cual puede ser mortal.

Con frecuencia, el virus infecta a caballos, de allí que su nombre incluya la palabra “equino.” Sin embargo, el virus no puede transmitirse directamente de un caballo a una persona. Otras enfermedades similares transmitidas por los mosquitos que existen en los Estados Unidos son la encefalitis equina occidental, la encefalitis de San Luis y la encefalitis de La Crosse.

## Protéjase

La mejor forma de protegerse contra las enfermedades que transmiten los mosquitos es prevenir las picaduras de este insecto.

- Utilice repelente de insectos cuando se encuentre al aire libre. Asegúrese de que el repelente contenga el producto químico DEET. Antes de aplicarse el producto, lea atentamente las instrucciones. Colóquese repelente sobre la piel expuesta y la ropa, pero no sobre la piel que se encuentra debajo de la ropa. Para protegerse el rostro contra las picaduras, colóquese repelente en las manos y aplíquese en el rostro. Luego, lávese las manos. Mantenga el repelente de mosquitos lejos de los ojos y la boca.
- Cuando sea posible, use ropa que le cubra completamente los brazos, las piernas y los pies. Usar ropa de colores claros es incluso mejor, ya que los colores oscuros y brillantes atraen a los mosquitos.
- Evite usar fragancias o lociones perfumadas que puedan atraer a los mosquitos.
- Evite realizar actividades al aire libre durante las horas pico de los mosquitos, desde el atardecer hasta el amanecer.
- Coloque mosquiteros en las ventanas de su hogar y repare los que tengan rasgaduras o roturas.
- Los mosquitos ponen huevos en el agua; por lo tanto, retire regularmente el agua estancada de los alrededores de su hogar, como el agua que se acumula en macetas, contenedores de basura, alcantarillas o cubiertas de piscinas.



Photo courtesy iStockphoto—Denise Kappa

## Viajes seguros

Antes de viajar fuera del país, investigue acerca de las picaduras de mosquitos y tome las mismas precauciones que tomaría en su hogar. En algunos países tropicales, las probabilidades de que lo pique un mosquito transmisor de una enfermedad es mucho más alta y las enfermedades pueden ser más peligrosas para su salud.

Según el país que visite, tal vez deba colocar un mosquitero alrededor de la cama. En caso de malaria, una enfermedad transmitida por los mosquitos poco frecuente en los Estados Unidos pero muy común en gran parte del mundo, existen medicamentos preventivos que puede comenzar a tomar antes de viajar. Consulte a su médico para determinar el mejor procedimiento a seguir para usted y sus seres queridos.



[www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org)



800 I Street, NW · Washington, DC · 20001-3710  
202-777-APHA · [www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org) · [getready@apha.org](mailto:getready@apha.org)