

## Lo que debes saber sobre la malaria, el dengue y zika

### Malaria

La malaria es una enfermedad grave que en muchas ocasiones se puede tornar fatal. Por eso, antes de viajar al exterior, verifica que en el país que visitas no exista riesgo de contagiar esta enfermedad.

Ésta es causada por cuatro especies diferentes de esporas que son transmitidas por zancudos y mosquitos. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la enfermedad está presente en 109 países ubicados en el sudeste asiático, África central y la parte tropical de Suramérica.

### Síntomas de la malaria

Los síntomas son semejantes a los de la gripa: fiebre, dolores musculares y articulares, escalofríos, sudoración y, con menor frecuencia, náuseas y vómito. En caso de padecer estos síntomas, no dudes en consultar con tu médico lo antes posible.

### Antimaláricos

Cualquier persona que viaje a países tropicales donde corra el riesgo de contraer malaria, deberá, antes de viajar, visitar a un médico que le recomiende el medicamento más propicio, dependiendo del país de destino.

Entre los medicamentos más efectivos se encuentra la combinación de atovaquone con proguanil (Malarone), el cual, en dosis menores, también puede ser tomado por los niños. El Malarone puede ser usado en la mayoría de los países donde existe la malaria, y su uso se asocia con menos efectos secundarios en comparación con los demás antimaláricos.

El uso de éste y los demás antimaláricos no garantiza una protección total contra la enfermedad, pero reduce considerablemente el riesgo de padecer síntomas graves e incluso la muerte.

### Dengue

También es una enfermedad transmitida por los mosquitos, existente en el sudeste de Asia, África central y el trópico de Suramérica.

### Síntomas del dengue

Los síntomas del dengue incluyen fiebre alta, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, erupciones cutáneas y vómito.

Infelizmente, hasta ahora no se ha descubierto ninguna vacuna contra el dengue, y tampoco existen medicamentos que puedan prevenir esta enfermedad. La única protección contra ésta es la aplicación de las medidas de precaución y prevención contra las picaduras de mosquitos que ya fueron expuestas anteriormente.

### Zika

El virus Zika es transmitido por la picadura de mosquitos de género "Aedes". Son sensibles de contagio aquellas zonas tropicales por lo que recomendamos enérgicamente el uso de repelente en estos casos.

Se recomienda a las mujeres embarazadas tener especial cuidado utilizando ropas adecuadas, mosquiteras en los cuartos y evitar lugares de posible concentración de mosquitos. Toma en cuenta que el mosquito suele picar entre las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde. Este mosquito evita el sol fuerte.

## Síntomas del Zika

De cada 4 infectados 3 presentan síntomas como manchas rojas en la piel, fiebre, dolores musculares, de articulaciones y de cabeza.

Cómo protegerse de los mosquitos

Además de utilizar antimaláricos, los viajeros deben utilizar otras precauciones para evitar las picaduras de mosquitos. A continuación puedes encontrar unas de ellas:

- Usar repelente de mosquitos en las partes descubiertas del cuerpo.
- Vestirse adecuadamente, especialmente en las noches cuando se está en selva, bosque, etc.
- Pulverizar permetrina sobre la ropa –este pesticida puede encontrarse en internet o en casi cualquier farmacia.
- Utilizar un mosquitero para dormir.
- Elegir un hospedaje seguro, con aire acondicionado y redes en las ventanas y puertas.
- El repelente debe aplicarse después del protector solar.
- Tomar baños que disminuyan la temperatura también puede ayudar a evitar atraer mosquitos.

Si en algún momento sientes los síntomas antes mencionados deberás consultar inmediatamente a tu médico. Con el fin de reducir los síntomas puedes tomar paracetamol.

**Nota:** ¡No usar aspirina en ningún caso!

---

¿Contiene este artículo la información que andabas buscando? [Sí](#) | [No](#)