

# ¿TRABAJAS AL AIRE LIBRE? PROTÉGETE DEL ZIKA

## ¿Qué es el Zika?

El virus del Zika se transmite a través de la picadura de ciertos tipos de mosquitos. A pesar de que el Zika puede causar fiebre, salpullido, dolor de las articulaciones y ojos enrojecidos o conjuntivitis, cerca del 80 por ciento de las personas con Zika no se enferman o no tienen síntomas. El Zika también se puede transmitir a través de transfusiones sanguíneas y del contacto sexual.

## ¿Debería Preocuparme?

Si trabajas o pasas mucho tiempo al aire libre, hay una mayor posibilidad de que te pique un mosquito portador del virus del Zika.

Aunque es poco común, el virus del Zika también puede ser uno de los causantes del síndrome de Guillain-Barré, una condición en la que el sistema inmunológico ataca parte del sistema nervioso.

El virus del Zika también puede transmitirse de la madre al hijo, si la madre se infecta con el virus del Zika durante el embarazo. El virus del Zika se ha conectado a defectos de nacimiento como la microcefalia, que es una condición donde la cabeza de un bebé es mucho más pequeña de lo esperado y puede causar retrasos en el desarrollo.

## ¿Qué Puedo Hacer Para Prevenir el Zika?

Toma estos pasos sencillos para protegerte contra el virus del Zika.

### CUANDO ESTÉS AFUERA:



Aplícate repelentes de insectos aprobados por la EPA.



Usa ropa que cubra las manos, los brazos, las piernas y el resto de la piel expuesta. Esto puede incluir pantalones, camisas de manga larga, calcetines y sombreros con un mosquitero.

En un clima más caluroso, usa ropa holgada y ligera que cubra la piel expuesta.

### MEJORA TU ENTORNO EN EL EXTERIOR:



Deshazte del agua estancada en latas, botellas, baldes, neumáticos, barriles o cualquier recipiente que pudiera alojar agua.



Cubre basureros o recipientes donde se pudiera acumular agua.

\* Las recomendaciones se basan en información que va surgiendo acerca del Zika.

**SI CREES QUE PUDIERAS TENER EL ZIKA, HABLA CON UN DOCTOR O UNA ENFERMERA.**

**MANTENTE AL DÍA CON INFORMACIÓN ACTUALIZADA EN [TexasZika.org](http://TexasZika.org)**



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services