

ZIKA & PREGNANCY: WHAT WOMEN SHOULD KNOW



Evidence is mounting that the Zika virus causes both miscarriages and microcephaly, a birth defect in which infants are born with unusually small heads and often have corresponding brain damage, raising concern among pregnant women across the globe. Here are seven facts to know if you are pregnant and worried about Zika.

1

Consider postponing travel to countries with Zika

The CDC has advised pregnant women to avoid travel to countries that have local transmission of the Zika virus. With no treatment or vaccine, the only way for pregnant women to stay safe is to avoid exposure completely. The list is growing, but includes more than 30 countries and territories in Central and South America and the Caribbean, including Brazil, Barbados, Colombia, Mexico, Puerto Rico and the U.S. Virgin Islands, as well as Cape Verde in Africa and the Pacific Islands. Keep in mind that half of all pregnancies in the United States are unplanned, and if you're planning to visit a country where the Zika virus is endemic, birth control is even more important than usual, both before your trip and for several weeks after your return.

2

If you're pregnant and recently visited a country with Zika transmission, get tested

Pregnant women who have recently traveled to an area with Zika should consult with their health care provider to determine possible next steps, which may include tests for the virus and close monitoring of both you and your unborn baby.

3

The first trimester poses the greatest risk

Some evidence exists that there is a greater risk when the mother is infected during the first trimester. As many women don't realize they're pregnant until halfway through this time, it is extremely important for anyone who even might be pregnant to take sensible precautions to avoid the virus.

4

Zika clears from the body in about a week

For those recently pregnant and worried about a previous vacation to the Caribbean (or an area with Zika transmission), there is no cause for concern. Research shows the virus clears from blood within a week, and there is no evidence that Zika will affect future pregnancies.

5

Zika is mainly spread by mosquitos, but can be sexually transmitted

Zika virus is spread through the bite of certain *Aedes* species mosquitoes, which also transmit dengue, yellow fever and chikungunya viruses. While rare, it's recently been shown that the virus can be spread from human to human through infected bodily fluids. Men who might be infected should use barrier contraceptives, such as condoms, to avoid infecting their sexual partners.

6

You can safely use insect repellent during pregnancy

There are no current treatments or vaccines for the virus, so preventing bites is key. The CDC advises pregnant women—or those who are breastfeeding—to choose an EPA-registered insect repellent.

7

Breastfeeding is safe

The Zika virus has been detected in human breast milk, but it is currently unknown if the virus is transmissible via this route. The position of the World Health Organization is that due to the great benefits of breastfeeding, women in areas impacted by the virus should not refrain due to Zika.

**FOR MORE
INFO ONLINE:**

vitalrecord.tamhsc.edu/zika360

ZIKA₃₆₀

ZIKA Y EL EMBARAZO: LO QUE LAS MUJERES DEBEN SABER



Las evidencias van creciendo que el virus Zika causa pérdidas de embarazo y microencefalía, un defecto de nacimiento en el cual el bebé tiene una cabeza inusualmente pequeña y daño cerebral, preocupando a mujeres embarazadas a través del mundo. Aquí hay siete hechos que debe conocer si está embarazada y preocupada por el Zika.

1

Considere posponer viajes a países con Zika

El Centro de Control de Enfermedades (CDC) ha aconsejado a mujeres embarazadas evitar viajes a países que tienen transmisión local del virus Zika. Sin tratamiento ni vacuna, la única manera para las mujeres embarazadas de mantenerse seguras es evitar completamente el contacto con el virus. La lista sigue creciendo, pero incluye más de 30 países y territorios en América central, del sur, y el Caribe, incluyendo Brasil, Barbados, México, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de EEUU, así como Cabo Verde en África y las islas del Pacífico. Considere que la mitad de los embarazos en EEUU no son planificados y si tiene planes de visitar un país donde el virus Zika es endémico, el control natal es más importante que nunca, tanto antes de su viaje como semanas después de su regreso.

2

Si está embarazada y visitó recientemente un país con transmisión de Zika, hágase una prueba

Mujeres embarazadas que hallan viajado recientemente a un área con Zika deben consultar con su médico para determinar que pasos tomar, que podrían incluir pruebas para el virus, y monitoreo cercano tanto de usted como de su bebé.

3

El primer trimestre trae el mayor riesgo

Algunas evidencias existen que hay mayor riesgo cuando la madre contrae la infección durante el primer trimestre. Muchas mujeres no saben que están embarazadas hasta la mitad de este período, por eso es importante para cualquiera que crea que pueda estar embarazada de tomar precauciones para evitar el virus.

4

Zika sale del cuerpo en cerca de una semana

Para aquellas mujeres recientemente embarazadas que estén preocupadas por una vacación al Caribe (o a otra área de transmisión de Zika), no hay razón por que preocuparse. Estudios muestran que el virus sale de la sangre en una semana, y no hay evidencia que el Zika afecte a embarazos futuros.

5

Zika se contagia a través de mosquitos, pero también puede transmitirse sexualmente

El virus Zika se transmite por las picadas de ciertas especies Aedes de mosquitos, que también transmiten dengue, fiebre amarilla y chikungunya. Aunque es poco común, se ha demostrado recientemente que el virus se puede transmitir de humano a humano a través de fluidos corporales. Los hombres que podrían estar infectados deben utilizar anticonceptivos de barrera, como condones, para evitar contagiar a sus parejas sexuales.

6

Usted puede utilizar repelente de insectos seguramente durante su embarazo

No hay tratamiento ni vacunas actuales para el virus, así que evitar picadas es la clave. El CDC aconseja que las mujeres embarazadas—o aquellas amamantando—utilicen un repelente de insectos registrado con el EPA.

7

Amamantar es seguro

El virus de Zika ha sido encontrado en leche materna, pero actualmente no se sabe si el virus se puede transmitir de esta manera. La posición de la Organización Mundial de Salud es que debido a los grandes beneficios de amamantar, las mujeres en áreas impactadas por el virus no deben dejar de amamantar a sus bebés debido al Zika.

**PARA MÁS
INFORMACIÓN
EN LÍNEA:**

vitalrecord.tamhsc.edu/zika360

ZIKA
360