

Embarazada: ¡Protégete del dengue!

Las embarazadas presentan cambios en su organismo que atraen más a los mosquitos. Esto parece ser debido al aumento de estrógenos que se produce en la gestación, al aumento de la temperatura corporal basal y al hecho de exhalar más dióxido de carbono, por lo que son más fáciles de detectar por estos insectos.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE PICADAS DE MOSQUITOS PARA EMBARAZADAS

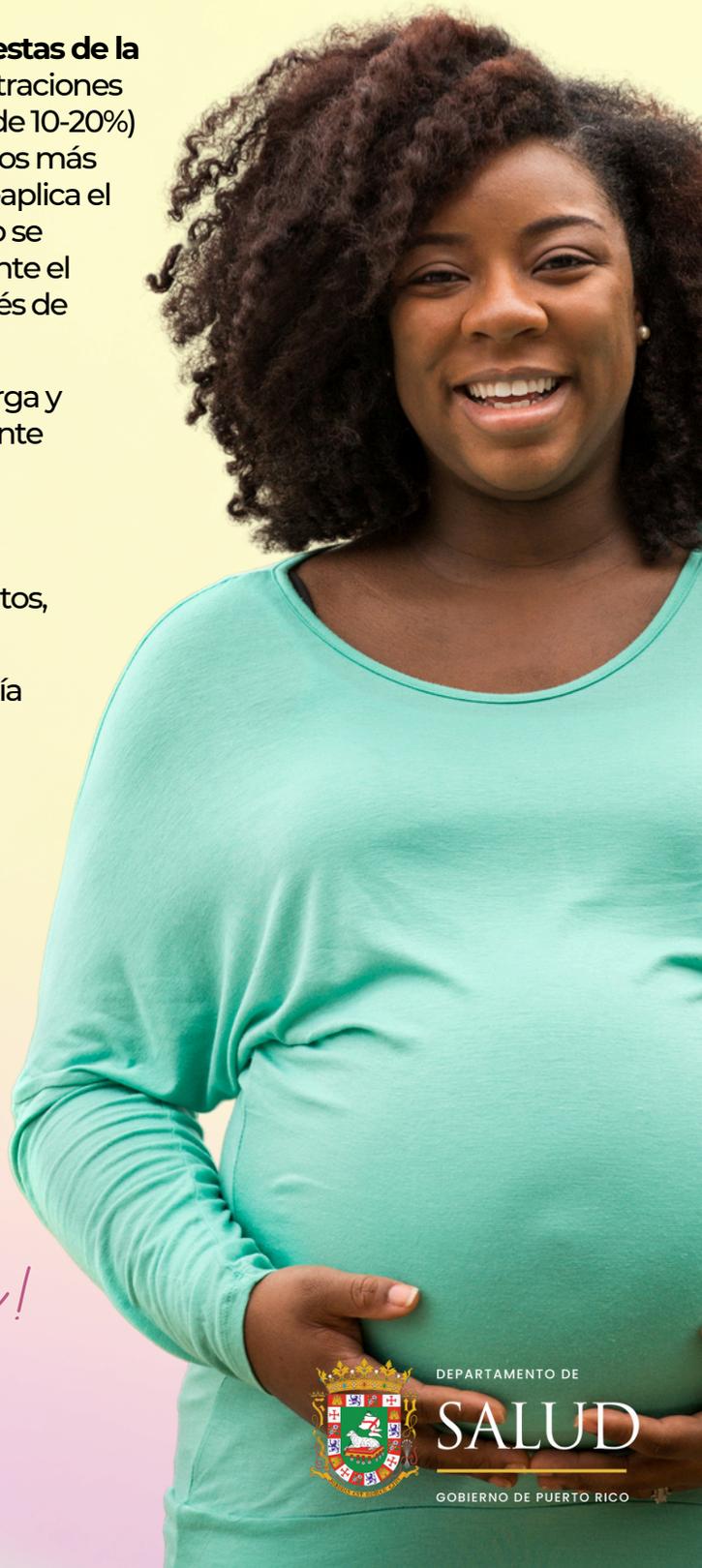
- 1 Usa Repelente de mosquitos en las áreas expuestas de la piel:** Los repelentes que contienen DEET (concentraciones de entre el 20-30%), picaridina (concentraciones de 10-20%) o IR3535 (concentraciones de entre 5.5-20%) son los más eficaces. Sigue las instrucciones del producto y reaplica el repelente según recomendado en la etiqueta. No se recomienda que uses el aceite de eucalipto durante el embarazo. Recuerda ponerte el repelente después de aplicarte el protector solar.
- 2 Viste ropa protectora:** Usa camisas de manga larga y pantalones largos de colores claros, particularmente cuando estés al aire libre.
- 3 Evita salir en horarios de mayor presencia de mosquitos:** Procura no estar al aire libre en los momentos donde hay más presencia de mosquitos, que es al amanecer y al anochecer.
- 4 Elimina los criaderos de mosquitos:** Revisa y vacía recipientes con agua estancada en tu hogar y alrededores.
- 5 Controla los mosquitos en espacios interiores:** Usa telas metálicas en las puertas y ventanas. Si tienen agujeros, repáralos para evitar que entren mosquitos. Si tienes acondicionador de aire, útilzalo. Duerme con mosquitero si estás en espacios sin aire acondicionado o sin "screens" en puertas y ventanas.
- 6 Consulta a tu médico:** Si estás embarazada, consulta regularmente con tu médico para recibir orientación específica sobre prevención y cuidado.

¡Cuida de ti y de tu bebé!



Infórmate

Accede www.salud.pr.gov/dengue o escribe a arboviral@salud.pr.gov para coordinar una actividad educativa en tu comunidad.



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO