


enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...



Guía de prevención del dengue

Libro gratis ofrecido por En Plenitud

Encuentra más encuentra cursos gratis sobre salud y medicina en nuestro Centro de Aprendizaje gratuito:
<http://www.enplenitud.com/cursos>

¿Qué es el dengue?

El dengue es una enfermedad causada por cualquiera de cuatro virus de la familia arbovirus, estrechamente relacionados pero que no proveen inmunidad uno contra el otro. Una persona puede infectarse hasta cuatro veces, una vez con cada uno de los serotipos.

¿Cómo se contagia el dengue?

Los virus son transmitidos a los humanos por la picadura de un **mosquito** infectado. El mosquito **Aedes aegypti** - que se crían en agua limpia acumulada en recipientes y objetos en desuso-es el transmisor o vector de los virus de dengue más importante en el hemisferio occidental.



El mosquito **Aedes albopictus** también puede transmitir el virus del dengue, aunque su preferencia por humanos y su densidad en las áreas urbanas no son tan grandes como las del **Aedes aegypti**.

Un mosquito pica una persona quien tiene dengue o DH. El mosquito se infecta con el virus del dengue y aproximadamente una semana después puede transmitir el virus, al picar una persona sana. El dengue no se puede transmitir directamente de persona a persona.

El **Aedes aegypti**, una especie que vive en cercana asociación con humanos en la mayor parte de las áreas urbanas tropicales. El mosquito pica más en la mañana por varias horas después que amanece, y en la tarde por varias horas antes del oscurecer. Sin embargo, a veces éste se alimenta durante el día en áreas bajo techo o en áreas cercanas protegidas de la luz solar directa.

En algunas ocasiones el Aedes aegypti se alimenta en los interiores durante la noche si hay luces encendidas. Este mosquito se desarrolla en envases caseros que puedan retener agua, tales como latas, barriles, cubos, drones o tanques de 55-galones (aprox. 208 litros), llantas descartadas, floreros, y cisternas, todos los cuales se hallan frecuentemente en ambientes urbanos domésticos.

¿Dónde pueden ocurrir los brotes de dengue?

Los brotes de dengue ocurren principalmente en áreas donde vive el mosquito *Aedes aegypti*. Esto incluye la mayor parte de las áreas urbanas tropicales del mundo. Los virus de dengue pueden ser introducidos en estas áreas por viajeros que son infectados mientras visitan otras áreas de los trópicos donde el dengue existe comúnmente.

El riesgo de contagiarse con el dengue es generalmente más alto en áreas urbanas, y más bajo en áreas rurales y en alturas sobre los 1500 metros (4500 pies).

¿Qué es el dengue hemorrágico (DH)?

El DH es una forma más severa del dengue. Esta puede ser fatal si no se reconoce o trata adecuadamente. El DH es causado por la infección con los mismos virus que causan el dengue.

La cepa específica del virus del dengue, así como el estado de inmunidad del paciente, edad, y trasfondo genético, pueden influir si una persona en particular desarrolla DH. Los niños menores de 15 años que experimenten una segunda infección por dengue parecen estar en mayor riesgo de desarrollar DH. Sin embargo, una segunda infección no necesariamente producirá DH.

¿Cuáles son los síntomas del dengue clásico?

Los síntomas principales del dengue son:

- dolor de cabeza fuerte en la parte frontal de la cabeza
- fiebre alta
- dolor de espalda
- dolor muscular y en las articulaciones (coyunturas)
- náuseas y vómitos
- dolor detrás de los ojos
- erupción de la piel en forma de manchas con relieve, 3 a 4 días después que comienza la fiebre que puede esparcirse por el torso hacia los brazos, piernas y cara
- no suele provocar resfrío ni catarro
- además, muchos pacientes pueden notar alteraciones en el gusto.

Las manifestaciones de la enfermedad pueden variar en intensidad, desde pasar desapercibidas hasta los síntomas descritos anteriormente. La fase aguda, que dura hasta una semana, es seguida por un período de convalecencia de 1 a 2 semanas, caracterizado por debilidad, malestar y anorexia.

Generalmente, la enfermedad es más leve en los niños menores que en los niños mayores y adultos, y la enfermedad puede confundirse clínicamente con la influenza, el sarampión o la rubéola.

Están en riesgo especial:

- Las embarazadas, a las que provoca parto prematuro. NO PRODUCE aborto ni malformaciones al bebé.
- A los ancianos, porque muchos tienen diabetes, insuficiencia cardíaca y otras cosas que los hacen más débiles a una fiebre tan alta.
- A los bebés hasta tres años porque se deshidratan mucho más fácilmente que los niños más grandecitos.
- Portadores de HIV-Sida porque tienen menos defensas.

- Los que tienen insuficiencia renal y están en hemodialisis, porque tienen menos defensas.
- Los que toman antiinflamatorios por ejemplo reumáticos, o usan corticoides por (ejemplo asmáticos) tienen menos defensas que los demás. Estos pacientes a veces, por sus enfermedades o los medicamentos que toman, no tienen fiebres altas al principio y se detecta muy tarde su contagio de Dengue.

¿Y el dengue hemorrágico?

El DH se caracteriza por síntomas semejantes a los del dengue clásico: fiebre que dura de 2 a 7 días, con signos y síntomas generales que pueden ocurrir con muchas otras enfermedades (por ejemplo, náusea, vómito, dolor abdominal y dolor de cabeza).

Esta etapa es seguida por manifestaciones hemorrágicas, tendencia a tener fácilmente hematomas o cardenales, magulladuras, u otros tipos de hemorragias de la piel, sangramiento de la nariz o de encías, y posiblemente sangramiento interno, que puede manifestarse -por ejemplo- con sangre en la materia fecal. Cuando comienza a bajar la fiebre, el paciente puede mostrar intranquilidad o letargo, y señales de fallo circulatorio.

Los vasos sanguíneos más pequeños (capilares) se hacen excesivamente permeables, permitiendo el escape del suero o componente líquido de la sangre, fuera de los vasos sanguíneos. Esto puede conducir a fallo del sistema circulatorio y shock (choque), seguido de muerte, si el fallo circulatorio no es corregido.

Los signos de alerta precoz de esta condición, llamada síndrome de choque por dengue o SCD, incluyen dolor abdominal severo, vómito prolongado, piel fría y húmeda, pulso débil y rápido o cambio en el estado de conciencia (intranquilidad o letargo).

¿Cuál es el tratamiento para el dengue?

No hay medicamentos específicos para tratar la infección del dengue y el tratamiento pone el énfasis en el alivio de los síntomas.

Las personas que crean que tienen dengue deben consultar al médico y evitar —ya que pueden favorecer las hemorragias— los analgésicos con aspirina y los llamados antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno (el conocido Ibupirac), y solo usar aquellos con acetaminofeno (paracetamol), además de hacer reposo y tomar abundantes líquidos.

¿Hay un tratamiento efectivo para el dengue hemorrágico?

Como con el dengue, no hay medicamento específico para el DH. Afortunadamente, el DH/SCD puede manejarse efectivamente con terapia de reemplazo de líquidos, y si se diagnostica temprano, la tasa de letalidad puede mantenerse en menos de 1%.

Es muy importante que los médicos y otros proveedores de servicios de salud aprendan a reconocer esta enfermedad. Una vez que la persona tenga dengue, la clave para sobrevivir es el diagnóstico temprano y tratamiento adecuado.

¿Hay vacunas contra el dengue?

No existe una vacuna contra el dengue. Sin embargo, en los últimos años se han producido virus atenuados para vacunas. Todavía no se ha comenzado a realizar los ensayos de eficacia en humanos. También se están haciendo investigaciones para crear virus para vacunas recombinantes de segunda generación. Por lo tanto, transcurrirán entre 5 y 10 años antes de que esté disponible una vacuna eficaz contra el dengue.

para uso público.

¿Qué se puede hacer para reducir el riesgo de adquirir el dengue?

La mejor medida de prevención para residentes que viven en áreas infestadas con el *Aedes aegypti* es eliminar los lugares donde el mosquito pone sus huevos, principalmente los envases artificiales que acumulan agua.

Aquellos objetos que acumulan agua de lluvia o son usados para almacenar agua (por ejemplo, envases plásticos, cisternas, cubos o baldes) o neumáticos usados, deberán ser cubiertos o desechados en forma segura.

También, los bebederos de animales y floreros deberán ser vaciados y limpiados diariamente. Esto eliminará los huevos y larvas del mosquito y reducirá el número de mosquitos en el hogar.

Recuerde también los aljibes, chapas acanaladas que juntan agua, tanques de agua sin tapa y los floreros (recordar el cementerio, los desarmaderos de coches, las gomerías, los fondos de las casas). El agua acumulada en las lonas de los camiones transporta el mosquito y la larva de una zona con epidemia a otra que aún no la tiene.

En las aguas turbias, marrones u oscuras NO vive el mosquito (cañadas, zanjas, represas). El uso de acondicionadores de aires y tela metálica en puertas y ventanas –por su parte– reducen el riesgo de ser picado por mosquitos en interiores.

La aplicación en poca cantidad de repelente contra los mosquitos que contenga permetrina DEET (N,N-diethyl-m-toluamida), como ingrediente activo en la piel expuesta y la ropa, reducirá el riesgo de ser picado por los mosquitos. Se recomienda una concentración de DEET no mayor de 10% en niños y no mayor de 30% en adultos, cada 2-3 hs.

También se puede usar repelente que contenga picaridina (KBR 3023) o repelentes naturales como el aceite de eucalipto [p-metano 3,8-diol (PMD)]. Siempre use los aerosoles en espacios abiertos para evitar su inhalación.

Además:

- Ya que los repelentes pueden irritar los ojos y la boca, evite aplicar repelente en las manos de los niños.
- Rocíe su ropa con repelentes ya que los mosquitos pueden picar a través de la ropa de tela fina.
- Use camisas de manga larga y pantalones largos siempre que se encuentre en exteriores, preferiblemente de colores claros.
- Use mosquiteros en las camas si su habitación no tiene acondicionador de aire o tela metálica. Para protección adicional, rocíe el mosquitero con un insecticida que contenga permetrina.
- Rocíe permetrina o un insecticida similar en su habitación antes de la hora de acostarse, o utilice tabletas o espirales repelentes de mosquito.
- Si se puede, dentro de la casa usar piretrinas diluidas en agua y pasar el lampazo una o dos veces por día, eso ahuyenta moscas y mosquitos y no es tóxico para humanos y animales.
- Los perros, gatos, etc., no transmiten la enfermedad.
- Cuando utilice un insecticida o repelente de insectos, asegúrese de leer y seguir todas las instrucciones del fabricante.
- La vitamina B y los artefactos con ultrasonido NO son efectivos en prevenir las picadas de mosquito.
- No deben usarse repelentes en niños menores de 2 meses. Para protegerlos, use coloque un tul o

un mosquitero sobre la cuna o cochecito, evitando que el mismo tome contacto con la nariz y boca del niño

El riesgo para los viajeros

El riesgo de una infección por dengue para viajeros es pequeño, a menos que haya una epidemia en progreso durante la estadía. El riesgo de contraer dengue está relacionado a la presencia de los mosquitos *Aedes aegypti* y personas infectadas en el área. Esto sugiere que la mayor parte de los viajeros domésticos o internacionales de áreas donde el dengue no siempre está presente, tienen a bajo riesgo de desarrollar DH.

Guía práctica para eliminar los mosquitos que transmiten el dengue

- Elimine el agua de los recipientes al aire libre, huecos de árboles, rocas, paredes y tapias, objetos, pozos, letrinas abandonadas, depresiones de terreno, etc.
- Llene con tierra o arena los floreros, macetas y otros adornos del hogar. Evite que la tierra de las macetas se seque demasiado, pues puede acumular agua en su superficie.
- Rellene con tierra, hormigón o arena los agujeros de árboles y piedras
- Guardar la basura en bolsas plásticas y tachos o basureros con tapa
- Sacar las malezas y mantener el césped corto si tiene patio o jardín
- Siempre recuerde lavar y refregar bien la cara interna de los floreros y recipientes en uso para eliminar los huevos de mosquito
- Lave día por medio las raíces y tallos expuestos en los floreros, ya que los huevos de los mosquitos se adhieren a ellos con facilidad.
- Elimine todos los objetos inservibles que estén al aire libre, en los que se pueda acumular agua de lluvia (latas, botellas, neumáticos, autoas y electrodomésticos abandonados, etc.)
- Entierre todo tipo de basura. Cáscaras, llantas y demás recipientes u objetos que puedan almacenar agua.
- Mantenga boca abajo los recipientes que no estén en uso: baldes, frascos, macetas, tachos, etc.
- Rellene los huecos de las tapias y paredes de cemento
- Mantenga bien tapados los tanques o recipientes donde se almacene agua para uso doméstico.
- Limpie (o elimine) las macetas con plato
- No cultive plantas en agua
- Recoja las hojas caídas de su jardín o patio. Esas hojas puede acumular agua y/o tapar los desagües .
- Recordar que el aire acondicionado gotea y puede ser causa de acumulación de agua (sobre todo si ha colocado un balde debajo...)
- Las piletas de natación (piscinas o albercas) cloradas o con filtros que cambian el agua regularmente no son criaderos de mosquitos, pero sí en los casos en que esas condiciones no se cumplan
- En el caso de tener estanques ornamentales, es necesario drenarlos o clorarlos regularmente, o poblarlos con peces larvívoros (se utilizan generalmente los de las familias Poeciliidae y Rivulus)
- Las superficies irregulares (como una terraza con membrana asfáltica, por ejemplo) o con mala pendiente pueden acumular agua luego de una lluvia.
- Revise las canaletas y desagües para comprobar que no estén tapados
- Limpiar con frecuencia y cambiar el agua de las mascotas
- Si está a su alcance, contratar un servicio de fumigación que:
 - utilice insecticidas que ataquen no solo a los mosquitos adultos sino, sobre todo, a las larvas
 - los insecticidas recomendados son los piretroides, que son menos tóxicos para personas y animales
 - utilice sistemas especiales para fumigar mediante ultramicrogotas (y no con las mochilas que se usan en las fumigaciones comunes)

Fuente: Center of Diseases Control

Dr. Severo Rennis (severorennis@yahoo.com.ar) y VivirMejorOnline.com.ar