

Asista a los servicios de salud para más información.

- Si sospecha que está embarazada, vaya a la **consulta prenatal**, de preferencia acompañada de su pareja.



- Si no está embarazada y desea planificar, pida **un método de planificación familiar**.

Usted decide qué método le conviene usar.



Collar



Condón



MELA



Pastillas



T de Cobre



Inyección



Implante



Operación del hombre



Operación de la mujer

# Recuerde

Hay tres principales formas de prevenir las enfermedades causadas por el zancudo:

1. Eliminar los criaderos del zancudo con el método V-E-Li-Ta
2. Evitar la picadura del zancudo
3. Evitar la transmisión sexual del Zika

También recuerde que:

- Toda embarazada debe asistir a la **consulta prenatal** en un servicio de salud, desde el principio y al menos 4 veces durante el embarazo.
- Los métodos de **planificación familiar** le permiten evitar el embarazo para dejar pasar al menos 3 años entre un embarazo y el siguiente o ya no tener más embarazos.

# Cómo prevenir las enfermedades causadas por el zancudo

(*Aedes aegypti*)

## Dengue Zika Chikungunya



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA



PROYECTO ASSIST DE USAID  
Aplicando la Ciencia para Fortalecer  
y Mejorar los Sistemas de Salud

# 1. Eliminar los criaderos del zancudo

Una vez por semana identifique en su casa y patio los criaderos de zancudos y siga los 4 pasos de **V-E-Li-Ta** para eliminarlos:

- **Vacien y volteen** boca abajo o rellene los recipientes (botes, latas, macetas) que pueden acumular agua.

- **Eliminen** los objetos y recipientes (llantas, botes, latas) que ya no sirven y pueden acumular agua.

- **Limpian** con cepillo, detergente y/o cloro las paredes interiores de la pila y otros recipientes que se usan para guardar agua, para desprender los huevos del zancudo.

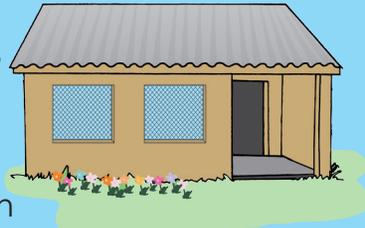
- **Tapen** los recipientes que se usan para guardar agua como baldes y toneles.



# 2. Evitar las picaduras del zancudo

Especialmente la **embarazada** y su pareja deben:

- **Protegerse de las picaduras de los zancudos en la forma que les haya dado mejor resultado.** Por ejemplo, con cedazo o malla en puertas y ventanas de la casa.



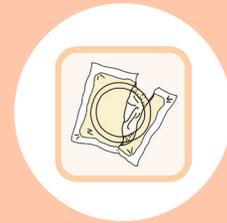
- **Usar repelente.** Si es posible, échense en todas las partes descubiertas del cuerpo algún repelente que les haya funcionado.



# 3. Evitar la transmisión sexual del Zika

Durante el embarazo:

- **Usen condón.** El condón evita que el virus del Zika se transmita del hombre infectado a su pareja embarazada durante las relaciones sexuales.



Si le da Zika a una **embarazada**, la infección le puede pasar a su bebé causándole defectos congénitos como la microcefalia.

