



## Prevención de la malaria Malaria Prevention

### ¿Qué es la malaria?

La malaria (o paludismo) es una enfermedad muy grave causada por diferentes especies de *Plasmodium*. Estos parásitos diminutos pueden penetrar en su torrente sanguíneo y multiplicarse después de la picadura de un mosquito infectado.

Debido a que el parásito que causa la malaria se encuentra en los glóbulos rojos de una persona infectada, en casos poco frecuentes, la malaria se puede transmitir mediante una transfusión de sangre, un trasplante de órgano o el uso compartido de agujas o jeringas contaminadas con sangre. Una madre también le puede transmitir la malaria al bebé antes de nacer.

Los síntomas de la malaria pueden incluir:

- Dolor de cabeza
- Dolor abdominal (estomacal)
- Diarrea
- Escalofríos o sudores
- Temblores
- Fiebre
- Náuseas y vómitos

Si no se trata, la malaria puede causar convulsiones, anemia, ictericia, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal, dificultad respiratoria, coma e incluso la muerte.

Entre las zonas del mundo donde existe riesgo de malaria se incluyen África, el sudeste de Asia, Asia meridional, Oriente Medio, Europa del Este, Pacífico Sur, Oceanía, América del Sur, América Central y partes del Caribe y México.

Las personas que sobreviven prolongados o repetidos episodios de malaria durante la infancia tendrán cierta inmunidad a la infección. Sin embargo, esta desaparece unos años después de haber salido de una zona en la que exista el riesgo

de contraer malaria. Las personas que se mudan de zonas con riesgo de malaria a Canadá necesitarán medicamentos contra la malaria cuando visitan o regresan a zonas de riesgo.

### ¿Cómo protegerse contra la malaria?

Si viaja a una zona con riesgo de malaria, necesita protegerse antes de viajar, durante el viaje y al regresar a casa.

#### Antes de viajar

Al menos 4 semanas antes de viajar, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o visite una clínica de atención al viajero. Pregunte sobre el riesgo de malaria en la zona que planea visitar. Si se recomienda tomar medicamentos contra la malaria, recibirá una receta. El tratamiento con algunos de los medicamentos contra la malaria debería comenzarse al menos una semana antes del viaje.

Asegúrese de conocer los posibles efectos secundarios de la medicación que le recetaron contra la malaria, y de que sabe cómo tomar la medicación de la manera correcta. Es mejor tomar la medicación con comida y mucha agua para reducir el malestar de estómago. Tomar medicamentos contra la malaria no garantiza que no enfermará de malaria. Esto reducirá sus posibilidades de enfermar de gravedad o de morir de malaria.

#### Durante el viaje

Debe tomar su medicación contra la malaria durante todo el tiempo que esté viajando. Si sufre efectos secundarios por la medicación, no deje de tomarla sin pedir antes el consejo de un profesional sanitario.

Protéjase a sí mismo y a su familia de las picaduras de mosquito haciendo lo siguiente:

- Lleve ropa de colores claros, camisas de manga larga, pantalones largos y calcetines. Trate la ropa con un repelente de insectos antes de

ponérsela. Las clínicas de atención al viajero también pueden indicarle cómo comprar ropa pretratada con permetrina antes o durante el viaje

- La mayoría de las picaduras de mosquito se producen entre el anochecer y el amanecer. Cuando permanezca en el exterior entre el atardecer y el amanecer, use un repelente de insectos sobre toda la piel expuesta. Los repelentes más eficaces contienen un ingrediente llamado DEET o icaridina. Para obtener más información sobre el uso de repelentes de insectos que contienen DEET, consulte [HealthLinkBC File #96 Repelentes de insectos y DEET](#)
- No se recomienda el uso de productos que combinan el protector solar y el repelente. Cuando utilice un protector solar, aplique el repelente entre 15 y 30 minutos después del protector solar
- Queme espirales antimosquitos o insectos por la tarde/noche en zonas con buena ventilación
- Duerma en lugares con mosquiteras en ventanas y puertas. Use el aire acondicionado cuando sea posible
- Duerma bajo una mosquitera de malla fina que esté intacta y no tenga rasgaduras o grandes brechas y que haya sido rociada con un insecticida. Meta la mosquitera bajo el colchón todos los días antes de que oscurezca, o a primera hora de la mañana, para evitar que los mosquitos entren en su ropa de cama. La mosquitera es importante si no puede evitar que los mosquitos entren en su habitación
- Rocíe con un spray insecticida en el interior por la tarde/noche
- Use cosméticos y artículos de aseo no perfumados. Los productos perfumados atraen a los mosquitos

### **Al regresar a casa**

La medicación contra la malaria no evita que las picaduras de los mosquitos o los parásitos penetren su cuerpo, pero previene la multiplicación de los parásitos.

Debe continuar tomando su medicación contra la malaria hasta terminarla, incluso después de regresar a Canadá. La cantidad de tiempo depende del medicamento que le recetaron, y de si regresa a casa o viaja a otro destino. Si no toma la medicación durante el tiempo recomendado, los parásitos pueden comenzar a multiplicarse en su sangre y hacerle enfermar.

Incluso si está tomando la medicación contra la malaria, existe un pequeño riesgo de desarrollar la enfermedad, en ocasiones meses después. Si empieza a presentar fiebre en el plazo de 1 año tras su regreso a casa u otros síntomas como dolores de cabeza constantes, dolores musculares y debilidad, vómitos o diarrea, hable con su proveedor de asistencia sanitaria inmediatamente sobre sus viajes. La malaria se puede tratar si es diagnosticada y tratada temprano, lo que a su vez también puede prevenir la aparición de complicaciones graves.

### **¿Cómo protegerse contra la malaria durante el embarazo?**

Los efectos de la malaria son más graves en las personas embarazadas y los bebés en gestación, incluyendo el riesgo de aborto espontáneo, mortinato y muerte de la madre y del bebé.

Las mujeres embarazadas no pueden tomar ciertos medicamentos contra la malaria y deberían evitar viajar a zonas donde se necesiten medicamentos contra la malaria. Si tiene que viajar, acuda a su proveedor de asistencia sanitaria o a una clínica de atención al viajero para saber si existe un medicamento seguro contra la malaria. También debería tener cuidado a la hora de evitar las picaduras de mosquitos.

Busque atención médica de inmediato si presenta fiebre durante el viaje o al regresar a casa.

Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #41g Viajar durante el embarazo](#) y [HealthLinkBC File #41d Viajar con niños](#).