



# Movilicémonos para prevenir el ZIKA



*Manual para comunicadores  
infantiles y juveniles*

# Empecemos ya

El zika es una enfermedad infecciosa que se ha convertido en una nueva amenaza para la salud de los hondureños y las hondureñas; la produce un virus que ya era conocido en otros lugares del mundo, pero no en nuestro país.

El zika, al igual que el dengue o el chikungunya, **se transmite por la picada de un tipo de zancudo o mosquito** llamado *Aedes aegypti*.

En Honduras, estas enfermedades transmitidas por los zancudos no son una casualidad.



Como es necesario guardar agua en pilas y otros recipientes, hay mucha agua estancada en nuestras casas, condición ideal para que crezcan zancudos.



Hay hacinamiento, es decir, mucha gente vive en espacios muy pequeños. Esto hace que sea más fácil el contagio, pues un mismo zancudo puede picar a varias personas.



Hay malos hábitos de limpieza. Por ejemplo, si dejamos basura en la calle o en nuestro patio, o mantenemos solares baldíos sin chapear, el zancudo aprovecha y cría ahí sus huevitos. Es decir, se multiplica. Cuantos más zancudos haya, mayor peligro tenemos de contagiarnos de zika.

Para luchar contra el zika, se necesita que toda la población se movilice. Y es ahí donde las y los comunicadores infantiles y juveniles podemos jugar un papel muy importante. Con nuestras actividades podemos ser de gran ayuda para prevenir enfermedades.

Este manual ofrece información básica sobre el zika y algunos consejos fáciles de llevar a la práctica. De este modo las y los comunicadores infantiles y juveniles podremos informar y sensibilizar a otros niños, niñas y jóvenes sobre la importancia de combatir esta enfermedad, eliminando los criaderos de zancudos.

Pongámonos manos a la obra. No hay tiempo que perder. Todos y todas tenemos derecho a vivir en ambientes saludables, libres del zika y de otras enfermedades.



# 1. Qué es el zika

El zika es una enfermedad producida por un virus que puede afectar a cualquier persona de cualquier edad y condición física o económica. Se contagia a través de la picadura de un zancudo o mosquito infectado de la especie *Aedes*.

Los zancudos hembra pican a las personas para alimentarse de la sangre que necesitan para producir sus huevos. En ese momento perforan la piel e inyectan saliva. Es así como el virus del zika entra en nosotros, por una simple picadura.

El zika no manda señales al instante. Es decir, desde que nos pica el zancudo infectado y nos enfermamos, pueden pasar varios días. Lo normal es que tarden entre 4 y 7 días en aparecer los síntomas. Veamos cuáles son los más comunes:



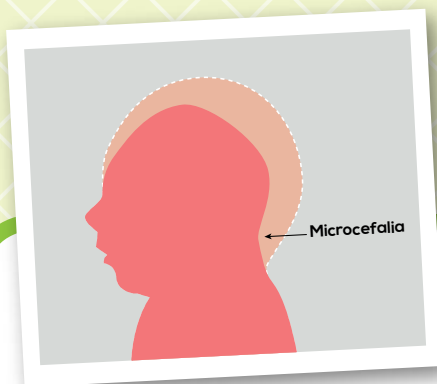
Hay que tener cuidado de no tomar aspirinas ya que pueden resultar peligrosas. Por eso, lo mejor es no automedicarse y acudir al médico cuanto antes.

Durante la primera semana de la infección, el virus está en la sangre de la persona. Por tanto, si un zancudo la pica, puede transmitir el zika a otras personas.

Es por eso que, para ayudar a prevenir que otros se contagien, es importante que la persona infectada tome todas las medidas para evitar las picaduras de zancudos.

En la mayoría de los casos, las personas enfermas de zika se curan en pocos días, aunque en algunos casos puede haber complicaciones y el zika puede resultar muy grave, por lo que siempre hay que estar alertas y no confiarse.

Al ser una enfermedad nueva, los científicos aún están investigando las consecuencias que el zika puede tener sobre nuestra salud.



### *La microcefalia*

Algunos científicos dicen que es probable que haya una relación entre el zika y el síndrome de Guillain-Barré. Esta es una enfermedad que puede ser muy grave, debilitando las piernas y los brazos. En algunos casos, produce daños que pueden durar mucho tiempo y hasta puede causar la muerte.

Los expertos también nos dicen que puede haber relación entre el zika y el nacimiento de **niños y niñas con microcefalia**, es decir, con el cerebro más pequeño de lo normal. Esto es posible porque las madres pueden pasarle el virus del zika al feto durante el embarazo. La microcefalia **puede dificultar el desarrollo normal de un niño.**

## 2. Mensajes para prevenir el zika

No existe una vacuna para el virus del Zika. Tampoco hay un remedio eficaz para tratar la enfermedad, más que el reposo y beber mucho líquido, mientras nuestras defensas naturales nos ayudan a recuperarnos. Pero lo que sí se puede hacer es prevenir la enfermedad. Para ello, el mensaje que debemos comunicar es muy claro:

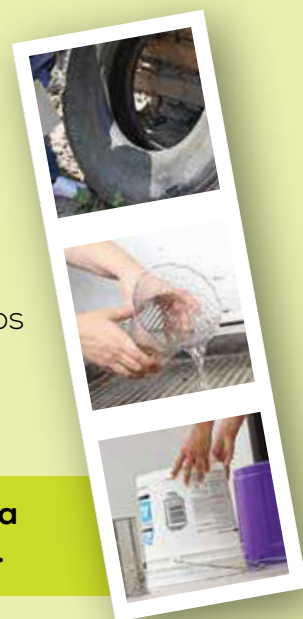
**Eliminar los criaderos de zancudos es la medida más efectiva y sostenible para prevenir el zika.**

Pero, **¿cómo se hace para eliminar estos peligrosos criaderos?**

Hay muchas cosas que podemos y debemos decirle a los niños, las niñas y los jóvenes, para que ayuden a enfrentar esta enfermedad eliminando los criaderos de zancudos que puedan haber en nuestras casas, escuelas, colegios, parques...

Por ejemplo:

- ✓ Asegurar que los tanques, cisternas, pilas y demás depósitos de agua que hay en la casa estén bien tapados y se limpien todas las semanas.
- ✓ Botar todas las cosas inservibles que hay en el patio de la casa y que pueden acumular agua: latas, llantas, botellas, chapas, juguetes rotos y hasta cáscaras de huevos.
- ✓ Colaborar activamente para evitar que se acumule la basura en nuestras casas, barrios o colonias.
- ✓ Nunca botar basura en lugares públicos, ni ríos ni quebradas, ya que con estas conductas contribuimos a que se formen criaderos de zancudos.



### 3. Acciones como comunicadores infantiles y juveniles

- ✓ *Realizar reportajes sobre el zika en nuestra comunidad: cómo está afectando a las personas y cómo la comunidad se organiza para prevenir la enfermedad*

Podemos realizar reportajes para que los niños, niñas y jóvenes sepan más sobre el zika y su prevención. Para ello, se puede entrevistar a niños, niñas y jóvenes que ya han sido afectados por el zika, para que nos expliquen qué síntomas han tenido; qué cuidados han recibido por parte de su familia y en el centro de salud; y qué nos aconsejarían.

También es importante entrevistar a personas, en especial niños y jóvenes, que están previniendo los criaderos de zancudos, tanto en su propia casa como en otros lugares de la comunidad.

De este modo demostraremos que el zika es real y ayudaremos a difundir información sobre cómo abordarlo y cómo prevenirlo.

- ✓ *Entrevistas a personas que tienen información importante sobre el zika: maestros, enfermeras, doctores o autoridades*

Para que todos los niños, niñas y jóvenes estén bien informados sobre este problema, es necesario que reciban mensajes claros, con información sencilla que ellos puedan aplicar en sus casas y en sus comunidades.



Busquemos y entrevistemos a médicos, enfermeras, maestros y personas expertas en el tema para que expliquen a los jóvenes con palabras sencillas qué es el zika, cómo se transmite, qué riesgos supone, cómo hacer cuando uno se enferma y por qué hay que prevenir y destruir los criaderos de zancudos.

## ✓ *Apoyo a las autoridades en sus campañas*

Para combatir una enfermedad como el zika, como para todos los retos importantes que enfrentamos en comunidad, es necesario que todos y todas estemos unidos. En otras palabras, debemos evitar ir cada uno por su lado y empujar todos en la misma dirección.

Como comunicadores infantiles y juveniles que somos, debemos poner especial atención en difundir los mensajes de las autoridades para prevenir el zika. Por ejemplo, si hay una ordenanza municipal sobre la limpieza de los solares baldíos y casas abandonadas o una circular de la escuela estableciendo el día de la limpieza, debemos hablar sobre ellas, darlas a conocer.

## Tengamos presente que...

No se trata de meter miedo sobre esta enfermedad, sino de informar bien a otros niños, niñas y jóvenes, y convencerles de que el zika se puede prevenir si se eliminan los criaderos de zancudos.

Luchemos  todos  
contra el **ZIKA**  
**¡Sin zancudos  
no hay ZIKA!**

