

# Cómo protegerse del virus del Nilo Occidental (West Nile virus)

Hoy en día, los mosquitos son más que una molestia

El virus del Nilo Occidental está establecido en Ontario y los mosquitos le transmiten la enfermedad a los humanos. No hay manera de predecir cuán grave será el virus del Nilo Occidental en un año determinado.

## Resumen de las realidades del virus del Nilo Occidental

- El virus del Nilo Occidental apareció por primera vez en Ontario en 2001.
- El virus se transmite por medio de mosquitos que contraen el virus al alimentarse de un pájaro contagiado.
- De las personas que presentan síntomas, la mayoría experimentará dolencias leves, incluyendo fiebre, dolor de cabeza, dolor en el cuerpo, náuseas, vómitos y erupciones cutáneas en el pecho, estómago o espalda.
- Alrededor de una de cada 150 personas sufrirá síntomas graves, incluyendo fiebre alta, fuerte dolor de cabeza, debilidad muscular, tensión en el cuello, confusión, temblores, adormecimiento de partes del cuerpo y sensibilidad repentina a la luz.
- Generalmente, los síntomas aparecen entre dos y 15 días después de la picadura de un mosquito contagiado.

## Cúbrase

Es importante que tome medidas para protegerse y para proteger a su familia de las picaduras de mosquito. La buena noticia es que protegerse es fácil.

- Use repelente de insectos cuando esté al aire libre.
- Cúbrase.

- Limpie regularmente las áreas de su casa donde sea más probable que haya mosquitos.

## Use repelente de insectos cuando esté al aire libre

Considere el uso de repelentes de insectos registrados ante el gobierno federal, tales como los que contienen DEET, en las áreas de su cuerpo que queden expuestas. Una capa ligera es suficiente.

Los repelentes basados en DEET también pueden ser utilizados sobre la ropa .

No los use debajo de la ropa.

La concentración de DEET no debe ser mayor al 30% en adultos, no debe ser mayor al 10% en niños, y no debe ser utilizado en niños menores de 6 meses de edad.

Varios repelentes libres de DEET están registrados ante el gobierno federal, pero su eficacia tiene menor duración. Si va a permanecer al aire libre por menos de 30 minutos, estos repelentes son una alternativa segura y eficaz.

**Siempre lea las instrucciones de uso en la etiqueta.**

## Si los mosquitos no pueden alcanzarlo no lo picarán.

Reduzca la cantidad de piel expuesta vistiendo camisas de mangas largas o chaquetas y pantalones largos.

A los mosquitos les atraen los colores oscuros, de manera que recuerde usar colores claros si le es posible.

Si hay muchos mosquitos y usted necesita estar afuera por mucho tiempo, considere el uso de ropa con protección especial contra insectos.

## Limpie y arruine la vida amorosa de los mosquitos

La mejor manera de mantener a los mosquitos alejados es limpiar las áreas donde a éstos les gusta reproducirse.

A diferencia de los pájaros y otros insectos, la mayoría de los mosquitos no vuelan muy lejos y tienden a permanecer cerca de sus lugares de reproducción y de su hábitat natural.

Los mosquitos ponen sus huevos en aguas estancadas (hasta en pequeñas cantidades). El ciclo de vida de huevo a mosquito adulto generalmente toma menos de siete días.

De manera que es importante eliminar las aguas estancadas alrededor de su casa regularmente (una vez a la semana es un buen parámetro).

A los mosquitos adultos les gusta descansar en arbustos densos. Mantenga los arbustos y matorrales limpios y no permita que crezcan demasiado, y remueva el abono orgánico o vegetal frecuentemente.

## Los diez nidos de amor favoritos de los mosquitos

1. Pilas para pájaros
2. Neumáticos viejos
3. Contenedores en desuso, tales como barriles
4. Platos de macetas de flores
5. Cubiertas de piscinas
6. Piscinas portátiles
7. Canales y desagües obstruidos
8. Zanjas de drenaje obstruidas
9. Recipientes pequeños, tales como latas o tapas de botellas
10. Juguetes o vehículos de niños en desuso

### Para obtener más información:

[www.health.gov.on.ca/westnile](http://www.health.gov.on.ca/westnile)  
INFOLine 1-877-234-4343  
TTY 1-800-387-5559

Para obtener información sobre el uso de larvicidas y adulticidas en su comunidad, comuníquese con su unidad de salud pública local.