



Los diez mandamientos para evitar el chikunguña en Semana Santa

Como este mal no tiene cura, lo conveniente es evitar la picadura del mosquito que lo transmite.

La Semana Santa es una oportunidad para probar, en la práctica, qué tanto aplican y qué tan claras han quedado en la gente las medidas para protegerse del virus del chikunguña, que las autoridades sanitarias recomiendan con insistencia desde que este mal aterrizó en el país.

En razón a que muchas personas preparan las maletas para descansar en tierra templada y caliente, justo donde se domicilia el mosquito *Aedes aegypti* que lo transmite, no sobra que, además del vestido de baño, empaque esta hoja con los 'diez mandamientos' que le ayudarán a evitar que, por cuenta de una picadura de este bicho, su descanso se convierta en vía crucis durante los días santos.

1. Échele la culpa al mosquito

El chikunguña no se transmite por el aire, ni por la secreciones, ni por la tos, ni tampoco por el contacto con personas que lo tengan. Nada de eso; solo da por la picadura del zancudo infectado con el virus que causa la enfermedad.

2. Entienda que no tiene cura

Contra este mal no hay vacuna ni remedio específico. No crea en cuentos. El tratamiento es para manejar los síntomas, en caso de que contraiga la enfermedad. Así que de nada sirve que tome pastillas ni brebajes de ninguna especie. (Lea: [Lo que debe saber sobre el chikunguña](#))

3. Cubra su piel por completo

Empaque pantalones y camisas de manga larga, preferiblemente de lino o de algodón y en colores claros. Las fibras naturales son más frescas y estos tonos atraen menos al mosco enemigo. Los sombreros y cachuchas no sobran.

4. Aplíquese el repelente con juicio



Sala de Prensa

Cualquier retazo de piel que quede al descubierto debe cubrirse con repelente. No olvide cara, orejas y dedos de los pies. Todo. Prefiera los que contienen DEET, en concentraciones entre el 35 y el 45 por ciento. Aplíquelos por encima del protector solar y de otras cremas. Si le gustan los remedios naturales, puede diluir tres gotas de aceite de citronela en 100 cm de loción mentolada o de aceite de almendras, y aplique frecuente (duran muy poco). Puede ser un buen complemento. Eso sí, tenga cuidado con los ojos.

5. Fumigue las habitaciones

Insista en eso, sobre todo si es su casa. Utilice insecticidas durante el día, no lo haga antes de acostarse. Si se aloja en hoteles o en casas de alquiler, pregunte si esto se hace. También puede utilizar insecticidas eléctricos, en ambientador o en ignición. El que prefiera, pero úselo.

6. Cierre ventanas y ponga anjeos

Mantenerlas abiertas es una invitación formal a los zancudos. Eso incluye las puertas, claro. Revise.

7. Duerma bajo toldillos

Tómelo en serio. Si no tiene uno a la mano, improvise con los velos de las cortinas en casos extremos. De hecho, lo mejor es cerciorarse de si existen en el sitio al que viaja. En caso contrario, trate de llevarlos. No olvide rociarlos una o dos horas antes de acostarse con un insecticida que contenga permetrina. Cómprelo antes de viajar.

8. Enfríe el dormitorio

Como los mosquitos abominan los climas frescos, el aire acondicionado los espanta. Abanicos y ventiladores son benditos para no dejarles que se acerquen. Úselos.

9. Elimine recipientes con agua

Aunque esté de visita, y con más razón si el sitio donde se aloja es suyo, ayude a deshacerse de todos los recipientes que sirvan de reservorios de agua. Tape las reservas de este liquido, lave las albercas y bordes de las piscinas y ponga boca abajo todo



Sala de Prensa

recipiente donde pueda empozarse el agua. Eso evitará que se formen criaderos de larvas, que serán moscos antes de que termine su paseo.

10. Tranquilícese

En caso de sospecha de que alguien tiene este mal –fiebre, malestar y dolor de cabeza o articulaciones–, no se automedique, vaya al hospital o al centro de salud más cercano. Eso sí, empaque en su maleta acetaminofén en tabletas y gotas, si viaja con niños.

Lo puede necesitar.

Por último: si después de su paseo presenta algunos de los síntomas anteriores, consulte, porque a lo mejor se trajo el chikunguña en el cuerpo. Eso lo convertiría en uno de los más de 200.000 pacientes de este virus. Feliz viaje.

Puede ser muy incapacitante

Un reciente estudio publicado en ‘Seminars in Arthritis and Rheumatism’ encontró que después de contraer el virus, en la fase aguda o en los primeros días, del 88 al 100 por ciento de las personas afectadas presentan algún compromiso articular.

Al pasar la fase aguda se calcula que hasta el 30 por ciento de los afectados pueden permanecer con dolor articular que pasa y reaparece de manera esporádica. Y entre tres y cinco años después de la infección, entre el 10 y el 12 por ciento de los pacientes pueden quedar con estas secuelas.

Si estos porcentajes se cruzan con las proyecciones del Ministerio de Salud sobre el comportamiento que tendrá la enfermedad en el país en la primera fase de ataque del virus, al final, entre 900.000 y un millón de personas se verían afectadas en el país.

Es decir, siendo conservadores, la enfermedad dejaría a 90.000 personas con problemas articulares que el sistema de salud tendría que atender.

CARLOS F. FERNÁNDEZ

Diario El Tiempo, 29 de Marzo de 2015. Página 12.