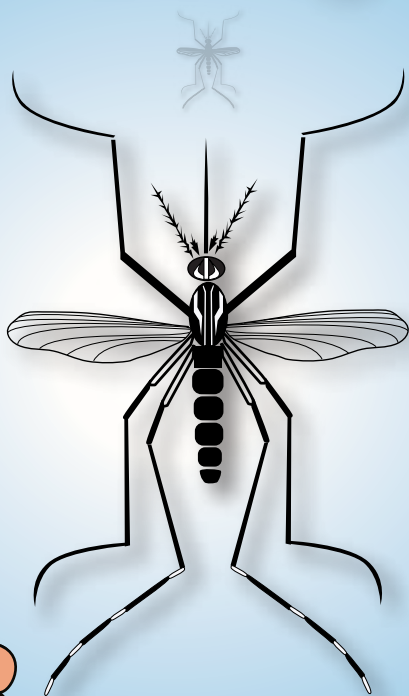


Prevención del dengue



Jornada Nacional de Sana Distancia



GOBIERNO DE
MÉXICO



¡Hola!

Ahora que toda la familia nos encontramos en casa durante la Jornada Nacional de Sana Distancia, quiero platicarles como es la vida de los mosquitos transmisores del dengue.

Para comenzar, te platicaré que el dengue es una enfermedad transmitida por un mosquito infectado que pica a una persona sana y que puede agravarse.



Es importante saber identificar al mosquito y entender su ciclo de vida, además de realizar las acciones de prevención y promoción de la salud que a continuación te explicamos. De esta forma podremos evitar enfermarnos de dengue. Si no te pica, no te enfermas; pero aún más importante, si no tenemos criaderos, no habrá mosquitos.

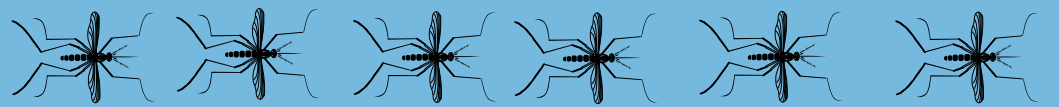
¿Están listos? ¡Comencemos!

¿Cómo es y dónde vive el mosquito?

Es pequeño, de color negro y tiene patas largas con anillos blancos.



Los mosquitos pueden vivir entre 15 y 30 días, permaneciendo donde pueden alimentarse fácilmente, los machos se alimentan y viven en la maleza que se encuentra alrededor de las viviendas (hierba crecida, pasto, matorrales, arbustos, etc.); mientras las hembras viven dentro de las viviendas en lugares oscuros y se alimentan de la sangre humana para poder reproducirse y así, depositar sus huevecillos en diferentes recipientes con agua llamados criaderos, más adelante descubriremos como son los criaderos.





¿Cómo es el ciclo de vida de un mosquito?

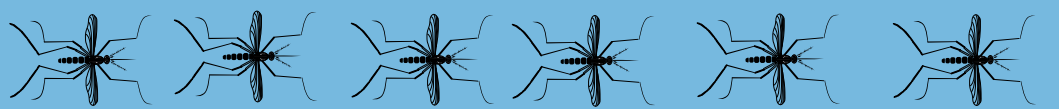
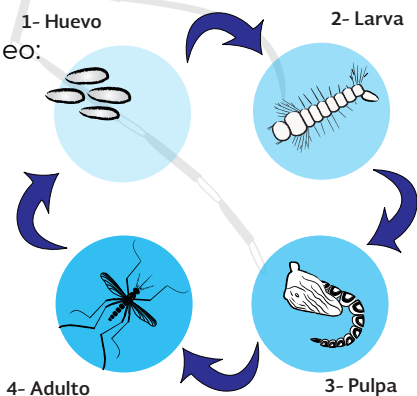
Los mosquitos tienen un ciclo de vida de 4 etapas: huevo, larva, pupa y mosquito.

Es importante conocer las etapas de vida del mosquito, porque así podrás localizar los criaderos y realizar acciones que eviten el desarrollo del mosquito y que te piquen.

- Las hembras pueden llegar a depositar hasta 150 huevecillos en las paredes de cualquier recipiente que contenga agua limpia o de lluvia, los huevecillos duran entre 2 o 3 días dentro del agua.
- Una vez que los huevecillos abren, se convierten en larvas (también conocidas como maromeros, alfilerillos, gusarapos, cortatripas). Las larvas son esos animalitos que andan nadando en el agua y en esta etapa pueden durar de 5 a 6 días.
- Una vez que pasaron esos 5 o 6 días las larvas se convierten en pupas y se caracterizan por su gran parecido a los capullos de las mariposas, tienen una vida de 2 a 3 días.
- Al final de todo este proceso las pupas abren y se convierten en mosquitos, estos pueden vivir de 15 a 30 días.

Para conocer el ciclo de vida del mosquito puedes revisar este video:

<https://youtu.be/-R27yX5POVk>





Ahora te contaré que es un criadero

Los criaderos son todo aquel tipo de depósito o recipiente que pueden almacenar agua limpia o de lluvia, como corcholatas, cascarones de huevo, juguetes, latas, envases vacíos, botellas, llantas, bebederos de mascotas, floreros y plantas acuáticas, macetas, botes, cubetas, pilas, piletas, tinajas, tanques, tambos, cisternas, tinacos, pozos y aljibes; todos estos espacios y recipientes pueden ser criaderos, recuérdalo.

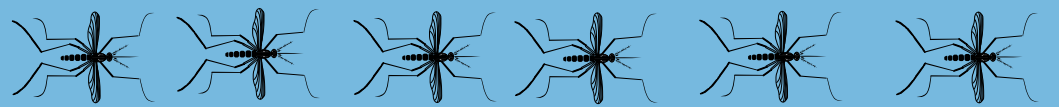


Hasta ahora ya sabemos que es el dengue, que lo produce, cómo es la vida del mosquito y algo importante, cuáles son los criaderos de mosquitos para eliminarlos y evitar tener mosquitos que nos piquen.

Para ayudarnos a identificar y eliminar mejor los criaderos dentro de la vivienda, podemos jugar de la siguiente manera:

“Cazando larvas de mosquitos a control remoto”

Vamos a realizarlo de manera individual, utilizando la imaginación y concentración, funciona perfectamente para identificar criaderos en nuestra vivienda. Recuerda las principales acciones que realizarás para evitar la reproducción del mosquito. Repite conmigo: Lava, Tapa, Voltea y Tira

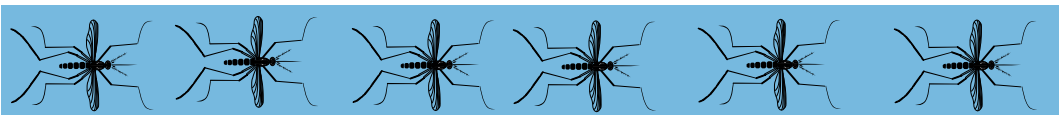


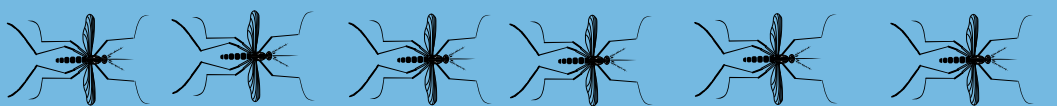


Observa desde fuera de tu casa... ¿Cómo se ve desde ahí? ¡Toda completa! Empieza siempre de izquierda a derecha, de arriba a abajo (en dirección contraria a las manecillas del reloj), este orden de revisión lo repetirás durante todo el proceso y es útil para no dejar espacios sin revisar.

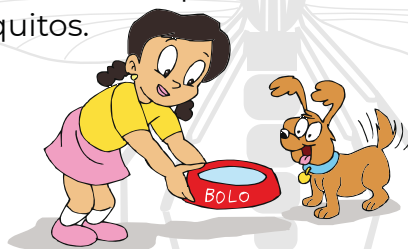
Vamos a voltear ¿Qué hay fuera de tu casa? ¿Alguna lata de refresco, envolturas de alguna golosina, bolsas de plástico tiradas, una tapa, una llanta, envases, un pedazo de metal, trozos de botellas de vidrio como protección en tu barda o de las personas que viven al lado?

Todos los anteriores son criaderos, es por eso la importancia de barrer y tirarlos a la basura, si en tu pared utilizas las botellas rotas como protección de tu vivienda, es importante que las rellenes con arena para evitar que se conviertan en criaderos, si encuentras una llanta colócala bajo techo, para evitar que acumule agua y cuando pase el camión recolector deséchala. ¡Bien hecho!



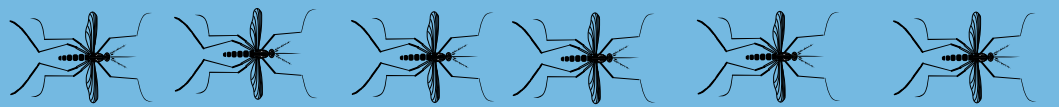
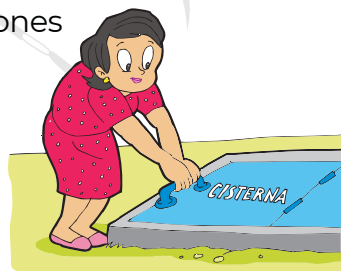


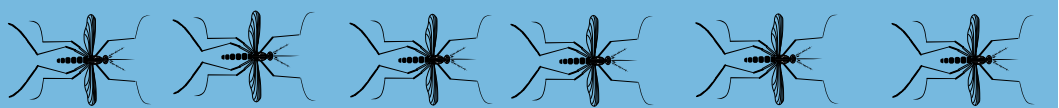
Ahora revisemos tu patio ¿Hay macetas? ¿Árboles con huecos?, ¿Objetos sin tapar? Revisa la base de la lavadora, juguetes, latas, botellas, cajas de leche, cáscaras de huevo o de alguna fruta que pudieran estar tiradas, ¡mira, mira: ahí hay una cubeta! ¿Tienes mascota? ¿Cuándo lavaste o cambiaste el agua de su bebedero? Recuerda que debes cambiar el agua cada tercer día, para evitar que se reproduzca el mosquito, no dejes los recipientes con agua. Si tienes cisterna, recuerda taparla para evitar que se convierta en un criadero y deberás lavarla con un cepillo, agua y jabón para eliminar los posibles huevecillos de los mosquitos.



Si encontraste macetas revisa que no tengan agua estancada y revisa que funcionen los orificios, así como NO colocar debajo de la maceta un plato ya que ahí se acumula el agua, si en un árbol encontraste un orificio rellénalo con arena a manera que no se acumule el agua.

Continuemos... Si encontraste cascarones de huevo, latas, botellas, corcholatas, envolturas o algún otro objeto que pudiera almacenar agua por muy pequeño que sea; deberás tirarlo a la basura.





¡Muy bien! Ahora ordena el patio para evitar que los mosquitos puedan reproducirse,

si eliminamos los criaderos los mosquitos

no podrán depositar sus huevecillos,

si tienes cubetas o botes lávalos

tallando fuertemente las paredes, con

agua y jabón para eliminar los huevecillos de

los mosquitos, esta técnica de cepillado se utiliza para lavar tinacos, cisternas, tambos y algún otro deposito grande, otra

opción es tapar dichos recipientes con mallas y telas; también

puedes utilizar peces para que se coman las larvas o bien,

puedes usar coladores para eliminar las pupas

de los recipientes en donde no puedas tirar el

agua para lavarlos. Si tienes depósitos vacíos

como botes o cubetas ponlos boca abajo en un

lugar donde no les caiga agua, si tienes llantas

ponlas bajo techo, así como las botellas que no

utilices. Evitemos criaderos de

mosquitos. ¡Excelente trabajo!



Sigamos adelante... Si tienes hierba crecida, pasto, matorrales, arbustos, etc. recórtalo ya que los mosquitos machos viven

y se alimentan ahí. Recuerda que todo aquello que no

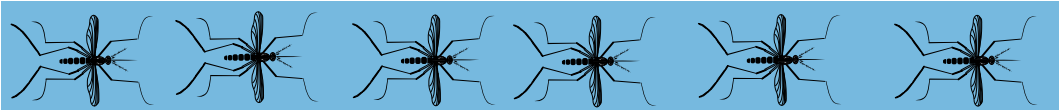
utilices, es mejor eliminarlo de tu patio, deposítalo en el

camión recolector de basura y mantente al pendiente de

las campañas de eliminación de criaderos que

organiza la Secretaría de Salud

y el municipio.





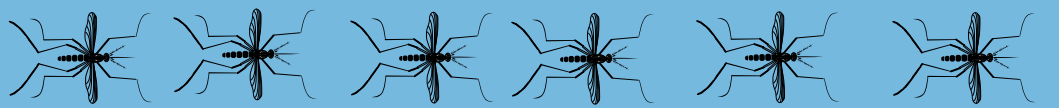
Sigamos adelante en esta tele-transportación imaginaria:

Ahora entra a tu casa, vamos a hacer un recorrido detallado sin olvidar ningún cuarto... recuerda, dirección contraria a las manecillas del reloj, de arriba a abajo.

Estamos en la habitación donde se encuentra la sala y el comedor, camina por todo el lugar lentamente, observa lo que hay ahí... ¿tienes floreros?, ¿una pecera con agua y sin usar? o hasta una fuente decorativa pequeña, que olvidaste conectar desde hace mucho; ¡Hey! ¡No hagas trampa, falta ver esa esquina! ¡Por cierto, también hay que revisar las hojas de las plantas y que la tierra de las macetas no esté apelmazada! Revisa cada rincón detenidamente.

Llegamos a la cocina, revisa muy bien en donde podría haber agua estancada, un vaso, en la botella sin rosca, un florero con alguna planta, recipiente de plástico que no esté tapado. ! Revisa bien!

Ahora pasemos al baño, el agua es indispensable en este cuarto, fíjate muy bien que la tapa de la caja del inodoro esté cerrada perfectamente, que no exista ningún lugar en donde se pueda estancar por días, sin que te des cuenta.





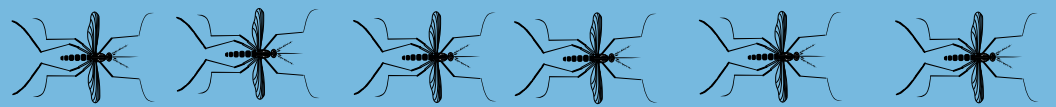
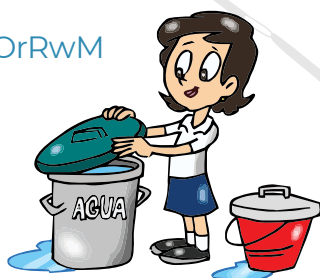
Continuemos repitiendo el ejercicio en las recámaras, aunque creas que es menos probable correr riesgo en estos cuartos, revisa muy bien todo el espacio, hasta debajo de las camas, y lugares oscuros donde puedes encontrar al mosquito adulto viviendo, ya que es un lugar ideal para mantenerse escondido o bien, donde pudiste olvidar un vaso o recipiente con agua.

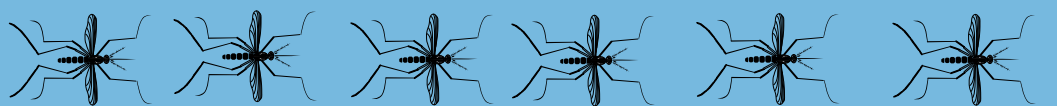
Ahora ya has identificado los criaderos dentro de tu casa recuerda que debes cambiar el agua a los floreros cada tercer día para evitar que se reproduzca el mosquito, no dejes los recipientes con agua, tápalos y una manera de evitar que entren a tu casa, es usando malla mosquitera en puertas y ventanas.

Finalmente sube con algún adulto a la azotea, lugar en donde se pueden guardar o acumular objetos fácilmente y que están olvidados. Recorre todo el espacio y revisa muy bien que el tinaco esté bien tapado, que no haya agua en ninguna superficie, orillas y que las salidas o canaletas estén libres; que no haya basura u objetos que puedan acumular agua. Si tienes un lavadero, revisa que el tanque esté libre de larvas y esté protegido o cubierto, así como tambos, cubetas y botes.

Para reforzar estas medidas puedes ver el video del Chavo del ocho en esta liga:

<https://youtu.be/7taCDvOrRwM>





La probabilidad de que haya mosquitos y te piquen se ha **disminuido**, pero si hubiera puedes utilizar medidas de protección personal como usar manga larga, repelentes, usar pabellones para dormir, colocar mosquiteros en puertas y ventanas, mantener limpia y ordenada tu vivienda, eliminar la hierba y ordenar el patio.

Si aún después de realizar las medidas anteriores, el mosquito te picó y te enfermas de dengue, puedes presentar los siguientes síntomas: fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular y de articulaciones, salpullido y dolor de ojos; si cualquier integrante de la familia llegara a presentar cualquiera de estos síntomas deberá acudir a la unidad de salud más cercana, para recibir tratamiento. Recuerda no tomar ningún medicamento sin la autorización de un médico.

**¡Sin criaderos no hay mosquitos
y sin mosquitos no hay dengue!**

