

¿Qué es el dengue?

El dengue es una enfermedad viral transmitida por mosquitos, específicamente los mosquitos *Aedes aegypti* y *Aedes albopictus*. Es común en regiones tropicales y subtropicales del mundo. Esta enfermedad afecta a personas de todas las edades y puede manifestarse desde síntomas leves hasta formas graves que ponen en riesgo la vida. Los síntomas del dengue incluyen fiebre alta, dolor de cabeza intenso, dolor detrás de los ojos, dolores articulares y musculares, erupciones cutáneas, y sangrado leve de las encías o la nariz.

¿Cómo se transmite el dengue?

El dengue se transmite a través de la picadura de mosquitos infectados de la especie *Aedes*. Estos mosquitos se infectan al picar a una persona que ya tiene el virus del dengue. Luego, el mosquito infectado puede transmitir el virus a otras personas al picarlas. Estos mosquitos suelen habitar en áreas urbanas y periurbanas, depositando sus huevos en recipientes con agua estancada, como baldes, macetas y neumáticos. En raras ocasiones, el dengue también puede transmitirse de una mujer embarazada al feto, a través de la leche materna, o por transfusiones de sangre y trasplantes de órganos.

¿Cómo evitar el dengue?

Para prevenir el dengue, es importante adoptar medidas que eviten la reproducción del mosquito transmisor y reducir la exposición a las picaduras:

1. **Eliminar criaderos de mosquitos:** No dejar recipientes con agua estancada donde los mosquitos puedan poner sus huevos. Esto incluye neumáticos, botellas, baldes, floreros, y cualquier otro objeto que pueda acumular agua.
2. **Usar repelente y ropa protectora:** Aplicar repelente de insectos y usar ropa de manga larga y pantalones largos para reducir la exposición a las picaduras.
3. **Instalar mosquiteros:** Colocar mosquiteros en puertas y ventanas para evitar que los mosquitos entren en la casa.
4. **Aplicar insecticidas:** En áreas con alta acumulación de agua estancada, es recomendable desinfectar la zona con insecticidas aplicados por profesionales capacitados.

5. **Educación comunitaria:** Informar a la comunidad sobre las medidas preventivas y la importancia de eliminar posibles criaderos de mosquitos.

¿Qué hacer en caso de tener dengue?

Si sospechas que tienes dengue, es importante seguir estos pasos:

1. **Consultar a un médico:** No automedicarse y buscar atención médica para recibir un diagnóstico adecuado.
2. **Hidratarse adecuadamente:** Beber muchos líquidos para mantener la hidratación.
3. **Tomar paracetamol:** Para aliviar los síntomas de fiebre y dolor, se recomienda tomar paracetamol. No se debe tomar aspirina, ibuprofeno o diclofenaco, ya que pueden aumentar el riesgo de hemorragia.
4. **Descansar:** Es importante descansar y evitar actividades físicas intensas.
5. **Estar atento a señales de alarma:** Si experimentas dolor abdominal intenso, vómitos persistentes, sangrado de encías, nariz, vómitos, heces u orina con sangre, debes buscar atención médica de inmediato.

En casos graves, el dengue puede evolucionar a dengue hemorrágico o síndrome de choque por dengue, condiciones que requieren atención médica urgente debido a su potencial letalidad.

La prevención y el control del dengue dependen en gran medida de la colaboración comunitaria para eliminar los criaderos de mosquitos y adoptar medidas de protección personal.