

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Mar 14, 2022

Prevención de la malaria

La malaria es una enfermedad peligrosa que se transmite por las picaduras de algunos tipos de mosquitos. Es común en partes de Asia, África y América del Sur. No se puede contraer la malaria por picaduras de mosquitos en el Reino Unido, los EE. UU. o cualquier país donde la malaria no se encuentre comúnmente (endémica).

Tomar medidas para evitar las picaduras de mosquitos y tomar medicamentos puede ayudarte a evitar la malaria cuando visites países donde la malaria es endémica.

Qué es el paludismo?

La malaria es causada por **un parásito** diminuto. Un parásito es una criatura que vive dentro de tu cuerpo. Los parásitos que causan la malaria se transmiten por las picaduras de mosquitos. Si te pican, los parásitos pueden crecer en tu sangre y enfermarte.

Cuáles son los síntomas?

Si contraes malaria, es posible que sientas como si tuvieras gripe. El síntoma más común es la **fiebre alta**. También es posible que tengas:

- Dolor de cabeza
- dolores musculares
- vómitos, o
- Diarrea.

Los síntomas de la malaria no siempre ocurren poco después de infectarse. Puede pasar un tiempo antes de que tenga algún síntoma.

Si tiene síntomas, es importante **recibir tratamiento lo antes posible**. Si no te tratan rápidamente, es posible que te pongas delirante (confundido y sobreexcitado). El paludismo grave a veces puede causar convulsiones (ataques) o un coma.

Qué tratamientos existen?

La mejor manera de prevenir la malaria es evitar las picaduras de mosquitos. Existen algunos medicamentos que pueden ayudar a prevenir la malaria. Sin embargo, ningún tratamiento puede protegerte por completo cuando te encuentras en una zona donde la malaria es endémica.

Algunos tratamientos para prevenir la malaria no son seguros para las mujeres embarazadas ni para los niños. Si estás embarazada o viajas con niños, consulta a tu médico antes de viajar.

Ahora se ha desarrollado una **vacuna contra el paludismo**. Pero no es completamente eficaz para detener la infección por malaria.

También es probable que la vacuna, cuando esté ampliamente disponible, se dé prioridad a las personas que viven en zonas donde el paludismo es endémico, en lugar de a los viajeros.

Prevención de picaduras

Hay muchas cosas que puede hacer para evitar ser mordido. Por ejemplo:

- Dormir dentro de un **mosquitero** cubierto con un **insecticida** (un químico que mata a los insectos) puede ayudar a mantener alejados a los mosquitos y evitar que contraigas la malaria
- Uso de redes o mallas en ventanas abiertas
- Rociar la ropa con un insecticida llamado permetrina también puede ayudar. Debes rociar la ropa exterior, el sombrero y los calcetines. El aerosol puede tener efectos secundarios leves, como picazón o dolor en la piel
- Puedes tratar de evitar los mosquitos no saliendo por la tarde y por la noche, que es cuando ocurren la mayoría de las picaduras
- Podría ser mejor usar ropa de color claro en lugar de oscura, porque los insectos prefieren posarse en superficies oscuras. La ropa larga que te cubra también podría ayudar.

Algunos médicos recomiendan repelentes de insectos que se frotan en la piel. En la mayoría de los casos se recomienda un repelente que contenga dietiltoluamida (**DEET**). Pero no está claro si estos repelentes ayudan a prevenir la malaria.

El DEET también puede tener efectos secundarios. Las personas que usan DEET durante mucho tiempo pueden sentirse confundidas o irritables, tener dificultad para dormir o tener irritación de la piel.

Las personas a menudo queman bobinas que contienen repelente para mantener alejados a los mosquitos. También puede comprar dispositivos enchufables para usar en interiores que liberen repelente. Pero no está realmente claro si ayudan a prevenir la malaria y el humo de las bobinas puede irritar los ojos y la nariz de algunas personas.

No sabemos qué tan seguras son estas bobinas, por lo que no se recomienda su uso en interiores.

Prevención de la malaria

Puedes conseguir insecticidas que rocías alrededor de tu habitación, pero los médicos no suelen recomendarlos.

Medicamentos para prevenir el paludismo

Se recomiendan diferentes medicamentos para diferentes áreas del mundo, y estos cambian con el tiempo. Algunos medicamentos deben tomarse una vez al día y otros una vez a la semana. Por lo general, debe comenzar a tomarlos antes de viajar y seguir tomándolos durante varias semanas después de llegar a casa.

Es importante consultar con un médico o enfermero sobre qué medicamentos necesita y cómo tomarlos. Las recomendaciones sobre qué medicamentos necesita para qué partes del mundo cambian con frecuencia. Por lo tanto, necesita la información más actualizada.

Estos son algunos de los medicamentos más utilizados para prevenir la malaria.

La atovacuona y el proguanil se usan juntos como un solo medicamento. Esto funciona bien para prevenir la malaria en la mayoría de las personas en las áreas para las que se recomienda. Sin embargo, algunas personas tienen efectos secundarios leves, como malestar estomacal, dolor de espalda, dolor de estómago, úlceras bucales o mareos. Algunas personas tienen dolor de cabeza, sueños extraños o trastornos del sueño.

Tomar una combinación de **cloroquina y proguanil** ayuda a prevenir la malaria. Las tabletas de cloroquina solían usarse solas, pero algunos parásitos de la malaria se han vuelto resistentes a ella. Todavía funciona en algunos países, así que pregúntele a un médico o enfermera qué medicamento necesita.

Los efectos secundarios de la cloroquina y el proguanil tomados juntos pueden incluir náuseas, diarrea y mareos.

La doxiciclina puede ayudar a protegerte contra la malaria en países donde otros medicamentos no funcionan. Sin embargo, es posible que tenga efectos secundarios. Estos pueden incluir malestar estomacal, problemas de la piel, tos o dolores de cabeza.

Algunas mujeres que toman doxiciclina contraen una infección fúngica (candidiasis o candidiasis) en la vagina. Y muchas personas que toman doxiciclina tienen una reacción cutánea al sol.

La mefloquina es otro medicamento que puede prevenir la malaria. Pero puede causar efectos secundarios graves, como sueños extraños, cambios de humor, trastornos del sueño o dificultad para concentrarse.

Otros efectos secundarios comunes incluyen depresión, mareos, dolores de cabeza y problemas de la piel. No puede tomarlo si tiene epilepsia o una enfermedad mental, como depresión o ansiedad.

Qué esperar en el futuro

Si te contagias de malaria, probablemente no lo sabrás hasta después de llegar a casa. Puede tomar desde una semana hasta 18 meses enfermarse después de haber sido

Prevención de la malaria

infectado por una picadura. Pero la mayoría de las personas tienen síntomas dentro de los tres meses.

Si contrae una enfermedad febril después de visitar Asia, África o América del Sur, consulte a un médico de inmediato.

Si contraes malaria, **no puedes infectar a nadie más**. El paludismo no se transmite de persona a persona.

La mayoría de las personas se recuperan completamente con tratamiento. Sin embargo, existe el riesgo de morir de malaria si no se obtiene ayuda médica. El riesgo es mayor para las personas mayores.

Pero es raro que las personas mueran de malaria en países donde hay un buen tratamiento médico disponible. La malaria no debería reaparecer si se trata adecuadamente la primera vez.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

