

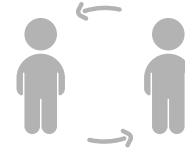
# La Enfermedad de Manos, Pies y Boca

## ¿Qué es la enfermedad de manos, pies y boca?

La enfermedad de mano, pie y boca (HFMD) es causada por virus de la familia Enterovirus. Puede provocar una erupción o ampollas en distintas partes del cuerpo, incluida la boca. Aunque es más frecuente en niños menores de 5 años, cualquier persona puede contraerla. La enfermedad se propaga fácil y rápidamente. Es común observar brotes en escuelas y guarderías.

## ¿Es contagiosa? (Transmisión)

HFMD se contagia de persona a persona. Se transmite a través de los fluidos corporales de las personas, incluyendo:



- La saliva y el babeo
- Moco nasal (mocos)
- Líquido de las ampollas de HFMD
- Heces (caca)

¡La mayoría de las personas no tocan estas cosas a propósito! Pero puedes contraer gérmenes:

- Cuando estás cerca de alguien que tose o estornuda.
- Al tocar a alguien con la enfermedad HFMD al besar, abrazar o compartir cosas.
- Al tocar cosas que tienen caca (como al cambiar pañales).
- Al tocar objetos y superficies que tengan el virus, como las manijas de las puertas, los juguetes, la cubierta o los teléfonos.

Se puede contagiar el virus si se toca la cara después de cualquiera de estas situaciones.

## ¿Cómo sé si lo tengo? (Síntomas)

Es posible que tengas la enfermedad HFMD si presentas:



- Fiebre
- Síntomas similares a los de la gripe.
- Sarpullido y ampollas.
- Llagas en la boca, lo cual también puede causar:
  - Dejar de comer o beber
  - Babear más de lo habitual
  - Querer beber solamente líquidos fríos

## ¿Cómo puedo protegerme? (Prevención)

**No hay una vacuna disponible para la enfermedad HFMD** en este momento, por lo que es crucial **lavarse las manos**. Es especialmente importante hacerlo después de:



- Cambiar un pañal.

- Ir al baño.
- Soplar su nariz, toser o estornudar.
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo.
- Antes y después de tocar sus ojos, nariz y boca.

**Limpie y desinfecte** con frecuencia.

- La limpieza consiste en eliminar cosas como la suciedad de las superficies. Se realiza utilizando jabón y detergentes.
- La sanitización elimina bacterias, pero no siempre virus. Para sanitizar, se utilizan soluciones diluidas de lejía o productos que indiquen explícitamente que tienen propiedades sanitizantes.
- La desinfección mata virus y bacterias mediante el uso de productos químicos. Los desinfectantes son productos químicos fuertes y debes seguir atentamente todas las instrucciones de seguridad al utilizarlos, como el uso de guantes.

Tenga cuidado de no tocarse la cara, los ojos, la nariz o la boca, y siempre lávese las manos. Este hábito puede protegerlo contra la entrada de muchos gérmenes en su cuerpo. También tenga precaución al estar cerca de personas enfermas. Si está cuidando a alguien que está enfermo, evite abrazarlo y besarle.

## ¿Cómo debo cuidar de mí mismo o de alguien que tiene la enfermedad de HFMD? (Tratamiento)



La mayoría de las personas con la enfermedad de HFMD se mejoran por sí solas en 7 a 10 días. **No existe un tratamiento médico específico para la HFMD**, pero hay algunas medidas que puede tomar para sentirse mejor:

- Tome medicamentos de venta libre para aliviar la fiebre y el dolor
- ¡Bebe muchos líquidos! Tu cuerpo necesita agua para funcionar cuando estás bien y especialmente cuando estás enfermo. Si usted o alguien a quien cuida no puede beber agua debido a las llagas en la boca, es hora de consultar a un médico.

## ¿Cómo sé si necesito ver a un médico? (Complicaciones)



La enfermedad de HFMD no suele revestir gravedad para la mayoría de las personas, pero puede ser sumamente seria para determinados individuos. Se recomienda que consulte a un médico en los siguientes casos:

- No puede usted tomar suficiente agua para mantenerse hidratado.
- Los síntomas no mejoran después de 10 días.
- La persona que tiene la enfermedad de HFMD tiene un sistema inmunológico débil.
- Los síntomas son graves o "muy fuertes".
- Un niño muy pequeño tiene la enfermedad de HFMD especialmente si tiene menos de 6 meses de edad.