

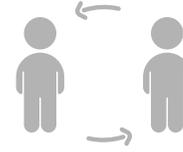
La Enfermedad de Manos, Pies y Boca

¿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.