

# ENFERMEDAD DE MANOS, PIES Y BOCA

La enfermedad de manos, pies y boca es una afección viral contagiosa. Comúnmente afecta a bebés y niños pequeños. No hay una vacuna para prevenir esta enfermedad. Sin embargo, usted puede tomar medidas sencillas para disminuir el riesgo.

La enfermedad de manos, pies y boca (HFMD, por sus siglas en inglés) es una afección contagiosa causada por diferentes virus. Los bebés y niños menores de 5 años tienen más probabilidades de contraerla. Sin embargo, los niños mayores y los adultos también pueden tenerla. En los Estados Unidos y otros países con estaciones que cambian durante el año, es más común que las personas contraigan la enfermedad de manos, pies y boca entre la primavera y el otoño.

## Datos breves

- Por lo general, causa fiebre, llagas dolorosas en la boca y un sarpullido en las manos y los pies.
- Es contagiosa.
- Afecta principalmente a bebés y niños menores de 5 años, pero pueden contraerla personas de cualquier edad.
- No existe un tratamiento específico.
- El riesgo de infección se puede disminuir por medio de buenos hábitos de higiene, como el lavado frecuente de las manos.
- No es lo mismo que la fiebre aftosa.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Por lo general, los síntomas comienzan con fiebre, menos ganas de comer, dolor de garganta y sensación de malestar. Uno o dos días después del comienzo de la fiebre, pueden aparecer llagas dolorosas en la boca. También se puede desarrollar un sarpullido en la piel de las palmas de las manos y las plantas de los pies, con manchas rojas planas. Esto, a veces, también puede ocurrir en las rodillas, los codos y las nalgas. El sarpullido puede producir ampollas, pero comúnmente no causa picazón.

No todos presentarán todos estos síntomas. Puede que otras personas no presenten ningún síntoma, pero aun así pueden transmitir el virus a otros.

## ¿Es grave?

Por lo general, la enfermedad de manos, pies y boca no es grave. La enfermedad es habitualmente leve y casi todos los pacientes se recuperan en 7 a 10 días sin tratamiento médico. Las complicaciones son poco comunes. Raras veces, una persona infectada puede presentar meningitis viral\* (caracterizada por fiebre, dolor de cabeza, rigidez del cuello o dolor de espalda) y podría requerir algunos días de hospitalización. Otras complicaciones muy poco frecuentes incluyen parálisis, similar a la que produce la poliomielitis, o encefalitis (inflamación del cerebro), que podría ser mortal.

## ¿Es contagiosa?

Sí. Los virus que causan la enfermedad de manos, pies y boca se pueden encontrar en una persona infectada en:

- las secreciones de la nariz y garganta (como la saliva, el esputo o moco nasal);
- el líquido de las ampollas, y

- las heces (materia fecal).

Los virus se pueden transmitir de una persona infectada a otras a través de:

- el contacto directo como el besarse, abrazarse o compartir tazas o cubiertos;
- la tos y los estornudos;
- el contacto con las heces, por ejemplo al cambiar pañales;
- el contacto con el líquido de las ampollas, y
- al tocar objetos o superficies que tengan el virus.

Las personas con la enfermedad de manos, pies y boca son más contagiosas durante la primera semana de la afección. Sin embargo, pueden ser contagiosas durante semanas después de que los síntomas hayan desaparecido. Es posible que algunas personas, especialmente los adultos, no tengan ningún síntoma. Sin embargo, aun así pueden propagar el virus a otros.

### **¿Quién está en riesgo?**

La enfermedad de manos, pies y boca afecta principalmente a bebés y niños menores de 5 años, pero los niños mayores y los adultos también pueden tenerla. Cuando las personas contraen esta enfermedad, por lo general se vuelven inmunes al virus específico que causó su infección. Sin embargo, debido a que es provocada por varios virus distintos, pueden volver a contraerla.

### **¿Se puede tratar?**

No existe un tratamiento específico para la enfermedad de manos, pies y boca. La fiebre y el dolor se pueden controlar con medicamentos para aliviar esos síntomas que se venden sin receta médica, tales como acetaminofeno o ibuprofeno. Es importante beber suficientes líquidos para prevenir la deshidratación (pérdida de líquidos corporales).

### **¿Se puede prevenir?**

No existe una vacuna para proteger contra la enfermedad de manos, pies y boca. No obstante, usted puede disminuir el riesgo de infectarse con los virus que la causan al tomar unas cuantas medidas sencillas:

- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente durante 20 segundos, en especial después de cambiar pañales.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca antes de lavarse las manos.
- Evite el contacto directo (besar, abrazar, compartir tazas y cubiertos) con personas infectadas.
- Desinfecte con frecuencia las superficies que se tocan (los juguetes, las manijas de las puertas, etc.), especialmente si alguien está enfermo.

### **La enfermedad de manos, pies y boca, ¿es la misma que la fiebre aftosa del ganado (Foot-and-Mouth Disease)?**

No. La enfermedad de manos, pies y boca a menudo se confunde con la fiebre aftosa que afecta al ganado vacuno, a las ovejas y a los cerdos. Los seres humanos no contraen la fiebre aftosa de los animales y viceversa.