



Enfermedad de manos, pies y boca (HFMD)

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

La enfermedad de manos, pies y boca (HFMD, por sus siglas en inglés) es una enfermedad causada por un grupo de virus llamado enterovirus. La enfermedad es más común entre los niños menores de 5 años, sin embargo, a veces puede afectar a los adultos.

¿Cuáles son los síntomas de la HFMD?

Después de que una persona se ha contagiado, los síntomas por lo general tardan de 3 a 6 días en presentarse. Los signos y síntomas pueden incluir:

- Fiebre
- Pérdida de apetito
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Pequeñas ampollas dolorosas en la boca, la lengua, el interior de las mejillas y las encías de 4 a 6 días.
- Erupción o ampollas en las palmas de las manos, los dedos y en las plantas de los pies de 7 a 10 días.
- Las ampollas pueden salir también en las rodillas, codos, nalgas o el área genital.

Algunas personas pueden no presentar todos los síntomas de la enfermedad y manifestar solo las ampollas en la boca o la erupción en la piel. Los niños pueden deshidratarse si las ampollas dolorosas en la boca les impide tragar.

¿Cómo ocurre el contagio de la HFMD?

La enfermedad se encuentra en la materia fecal, la nariz (moco) y la garganta (saliva, esputo) de una persona infectada. Se puede contagiar directa o indirectamente al:

- Respirar el aire contaminado con el virus después de que una persona infectada que se encuentre cerca de usted tosa o estornude.
- Tocar la materia fecal de una persona infectada (ej. al cambiar el pañal)
- Tocar la nariz (moco) y la garganta (saliva, esputo) de una persona infectada y luego tocando sus propios ojos, nariz o boca.
- Tocar objetos como juguetes y manillas de las puertas que estén contaminados con el virus.

Las personas infectadas son más contagiosas durante la primera semana de la enfermedad pero el virus puede permanecer por semanas en el cuerpo después de desaparecidos los síntomas. Esto significa que las personas infectadas todavía pueden transmitir la enfermedad aunque luzcan saludables.

¿Cómo se diagnostica la HFMD?

Un proveedor de salud puede diagnosticar la HFMD al observar las ampollas en el cuerpo y en la boca de una persona que tenga fiebre. A pesar de que hay pruebas de laboratorio disponibles, rara vez se utilizan.

¿Cuál es el tratamiento para la HFMD?

No existe tratamiento para la HFMD, sin embargo, el tomar medicamentos que no requieren receta médica puede aliviar algunos de los síntomas. (No se debe dar aspirina a los niños).

- Es importante mantenerse hidratado, dele a su niño líquidos fríos.
- Evite las comidas picantes o ácidas ya que pueden causar más dolor en las ampollas de la boca.

¿Qué puedo hacer para prevenir la HFMD?

No existe una vacuna contra la HFMD; pero puede reducir el riesgo de infección al:

- Lavarse las manos con agua y jabón, especialmente después de ir al baño.
- Desechar con cuidado los pañales y cualquier otro artículo sucio.
- Usar guantes al aplicar lociones o tratar las ampollas/llagas,
- Limpiar y desinfectar los juguetes comunes y áreas donde se cambian los pañales (lavar primero con agua y jabón y luego desinfectar con una solución de cloro mezclando 1 cucharada de cloro con 4 tazas de agua).
- Evitar el contacto (besar, abrazar o compartir tazas) con personas infectadas.

¿Se debe excluir a los niños o al personal enfermo de la escuela o centro de cuidado?

Los niños que tengan fiebre deben quedarse en la casa por 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin medicamentos para la fiebre. Los niños que todavía no se sientan lo suficientemente bien para participar en actividades, también deben quedarse en la casa. Los adultos con fiebre o que no se sientan lo suficientemente bien para proveer sus servicios, también deben quedarse en la casa.

