

# Las Paperas

Las paperas es una enfermedad causada por un virus. El virus puede infectar diferentes partes del cuerpo. Las glándulas que hacen la saliva (escupo) se hinchan y causan dolor.

## LOS SINTOMAS

- Fiebre
- Falta de apetito
- Dolor de cabeza
- Hinchazón y dolor en las glándulas debajo de la mandíbula y las orejas
- Cansancio
- Dolor de músculos

Los síntomas empiezan de 2 a 3 semanas después de estar expuesto al virus. Los síntomas pueden empezar con fiebre, dolor de cabeza y falta de apetito, seguido por glándulas hinchadas que se hacen más grandes y dolorosas después de unos días. Casi la mitad de las personas con paperas no tiene síntomas.

## LAS COMPLICACIONES

La mayoría de las personas con paperas se mejoran sin problemas. Unos pocos, casi siempre jóvenes o adultos, tienen complicaciones como hinchazón del cerebro (encefalitis), medula espinal (meningitis), testículos (huevos) en hombres u ovarios en mujeres. Esta puede causar esterilidad (no pueden tener hijos) en algunas personas. También las personas pueden quedar sordas.

## TRATAMIENTO

No hay medicina para tratar las paperas. Los niños que no tienen complicaciones se mejoran en 2 semanas.

## COMO SE PROPAGA

Las paperas se propagan a través de saliva infectada. Se puede propagar las paperas:

- cuando una persona que está enferma tose, estornuda o se ríe
- cuando Ud. toca su boca o nariz después de tocar algo que está contaminado con el virus de las paperas (perillas, superficies, juguetes, etc.)
- cuando comparte bebidas o cubiertos con una persona enferma

**COMO PREVENIR LAS PAPERAS – LEA EL OTRO LADO DE ESTA HOJA**

# Las Paperas

## La Vacunación

- La mejor manera de prevenir las paperas es por medio de la vacunación. La vacuna que protege contra las paperas también protege contra el sarampión y la rubéola (se conoce como la vacuna MMR).
- Se necesitan dos dosis de la vacuna MMR para estar completamente protegido contra las paperas (sarampión y rubéola). En los Estados Unidos, la mayoría de los niños reciben la vacuna MMR entre 12-15 meses de edad y la segunda dosis a los 4 a 6 años de edad.
- Como la mayoría de los residentes de los Estados Unidos han sido vacunados contra las paperas, ya casi no hay casos aquí. Sin embargo las paperas todavía es común en muchas partes del mundo. Visitantes que viajan a los Estados Unidos y viajeros regresando del extranjero pueden traer las paperas a los Estados Unidos causando brotes.

## Practique Modales de Buena Higiene

- Tosa y estornude en la parte superior del brazo o tape su boca y nariz con un pañuelo desechable. Lávese las manos después de botar el pañuelo (vea las instrucciones abajo).
- No comparta vasos, platos ni cubiertos con otros.

## Lavarse las Manos

- Lávese las manos frecuentemente, sobre todo cuando está enfermo.
- Mantenga limpias las superficies que se tocan frecuentemente (como perillas, computadores, juguetes, etc.)

## MÁS SOBRE COMO LAVARSE LAS MANOS

### Como Lavarse las Manos



1. Mójese.



2. Use jabón.



3. Frótese por 15-20 segundos.



4. Enjuáguese.



5. Séquese.



6. Cierre el grifo con la toalla.

### Cuándo Lavarse las Manos

- Antes y después de comer
- Antes, durante y después de preparar o tocar los alimentos
- Después de usar el baño o ayudar a un niño usar el baño
- Después de cambiar o chequear un pañal
- Después de toser, estornudar, sonarse la nariz y después de limpiarle la nariz a un niño
- Después de tocar sangre u otros fluidos del cuerpo (orina, heces/popo, vómito)
- Después de tocar a las mascotas o limpiar sus jaulas
- Después de botar la basura
- Después de tocar el dinero
- Cuando las manos se vean, huelan o se sientan sucias

Lavándose las manos es la mejor manera de prevenir el contagio de muchas enfermedades. Si agua y jabón no están disponibles... Use un gel desinfectante basado en alcohol (siga las instrucciones del fabricante) - y luego lávese las manos con agua y jabón lo más pronto posible.