

El Sarampión

El sarampión es una enfermedad causada por un virus. Antes de que se vacunara a muchos niños contra el sarampión en los 1960s, la mayoría de los niños se enfermaban con sarampión. Antes de eso, casi 50,000 personas fueron hospitalizadas y 400-500 personas fallecían cada año. Ahora el sarampión es poco común en los Estados Unidos y solo las personas que no se han vacunado se enferman del sarampión.

LOS SÍNTOMAS

Los síntomas empiezan de 1 a 2 semanas después de estar alrededor de alguien con el virus. Los síntomas normalmente empiezan con:

- Fiebre alta (103-105° F o 39-40° C)
- Tos
- Nariz mucosa
- Ojos rojos y llorosos (conjuntivitis)
- Unos días después pueden aparecer puntitos blancos en la boca
- Sarpullido – 3-5 días después de que empiecen los síntomas

El sarpullido empieza en la frente y se extiende hacia abajo y afuera, hasta llegar a las manos y los pies.

LAS COMPLICACIONES

Las complicaciones incluyen:

- infecciones de los oídos
- neumonía (pulmonía)
- encefalitis (hinchazón del cerebro que puede causar convulsiones, sordera y problemas mentales)

De cada 1000 niños que contraen el sarampión en los Estados Unidos, uno o dos de ellos mueren. El sarampión también puede causar que una mujer embarazada tenga un parto prematuro o aborto espontáneo.

EL TRATAMIENTO

No hay tratamiento para el sarampión. Los síntomas se tratan con descanso completo, medicina para reducir la fiebre y aire húmedo.

COMO SE CONTAGIA

El virus que causa el sarampión crece en la nariz y garganta. Se propaga fácilmente cuando la persona con sarampión tose o estornuda. El virus puede sobrevivir en el aire y en las superficies de cosas por 2 horas. Otras personas se infectan cuando respiran el virus o tocan cosas que están contaminadas con el virus y luego tocan su propia nariz o boca. El sarampión se propaga tan fácil que, si una persona lo tiene, 90% de las personas a su alrededor, que no tienen inmunidad, se infectarán también.

CÓMO PREVENIR EL SARAMPIÓN—LEA EL OTRO LADO DE ESTA HOJA

La Vacunación

La mejor manera de prevenir el sarampión es por medio de la vacunación. La vacuna que protege contra el sarampión también protege contra las paperas y la rubéola (se conoce como la vacuna MMR)

Se necesitan dos dosis de la vacuna MMR para estar completamente protegido contra el sarampión (las paperas y la rubéola). En los Estados Unidos, la mayoría de los niños reciben la vacuna MMR entre los 12-15 meses de edad y la segunda dosis a los 4 - 6 años de edad.

Como la mayoría de los residentes de los Estados Unidos han sido vacunados contra el sarampión, ya casi no se ve aquí. Sin embargo, el sarampión todavía es común en muchas partes del mundo. Visitantes que viajan a los Estados Unidos y viajeros regresando del extranjero pueden traer el sarampión aquí causando brotes entre las personas que no han estado vacunadas.

Practique Modales de la 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).

Lavarse las Manos

Lávese las manos frecuentemente, sobre todo cuando está enfermo.

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.