

Enfermedad de manos, pies y boca (HFMD)

Hand, Foot, and Mouth Disease (HFMD)

(Spanish)

La enfermedad de manos, pies y boca (HFMD, por sus siglas en inglés) es una enfermedad frecuente causada por un virus. Se da con mayor frecuencia en niños menores de 5 años, pero los adolescentes y los adultos también pueden contraer el virus. La mayoría de los brotes se producen en verano y en otoño.

La HFMD es contagiosa y se propaga fácilmente de persona a persona. Puede propagarse si:

- inhala gotitas de virus de una persona infectada cuando habla a menos de 3 pies;
- toca algo sobre lo que se ha estornudado, tosido o babeado;
- besa, abraza o comparte vasos o cubiertos con una persona infectada;
- toca la caca (heces) de una persona infectada. Esto puede ocurrir al cambiar un pañal y, luego, tocarse los ojos, la boca o la nariz;
- toca el líquido corporal de las ampollas.

Signos y síntomas

- Los síntomas de la HFMD suelen desaparecer en 5 a 7 días sin tratamiento.
- Los primeros síntomas son muy parecidos a los de un resfriado:
 - Fiebre
 - Dolor de cabeza
 - Dolor de garganta
 - Goteo nasal
- Uno o dos días después de la fiebre, se puede observar lo siguiente:
 - pequeñas llagas (úlceras) en la garganta y las amígdalas;
 - erupción de ampollas muy pequeñas o manchas rojas en las palmas de las manos, las plantas de los pies y la zona del pañal. No suelen picar;

- sensibilidad o dolor al tocar las palmas de las manos y las plantas de los pies;
- falta de apetito debido al dolor al tragar.
- Una vez curada la erupción, la piel puede pelarse, pero esto es inofensivo.

Tratamiento

Dado que la HFMD es un virus, los antibióticos no ayudan. Hacer lo siguiente podría ayudar a su hijo a sentirse mejor:

- Ofrezca alimentos blandos que sean fáciles de tragar, como puré de manzana, puré de papa, copos de avena o huevos.
- **No le dé aspirina ni productos que la contengan.**
- Cuando administre un medicamento de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés), lea la etiqueta para conocer la dosis adecuada para la edad de su hijo.

Medicamentos	
Menores de 6 meses	• Administre paracetamol (Tylenol®) para aliviar la fiebre y el dolor de garganta. No administre ibuprofeno a niños menores de 6 meses.
Mayores de 6 meses	• Administre paracetamol (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil®, Motrin®) para aliviar el dolor de cabeza, la fiebre y el dolor de garganta. • No administre medicamentos para el resfriado sin consultar al médico o al proveedor de atención médica de su hijo.
Bebidas	
Menores de 1 año	• Siga dándole leche materna, leche de fórmula o ambas. • También puede administrarle Pedialyte®.
Mayores de 1 año	• Dele muchos líquidos, como agua, leche, jugo de manzana y helados de agua. • Evite los jugos de frutas altos en ácido, como el jugo de arándanos, el jugo de naranja o la limonada. Pueden irritar las llagas.
Calmar el dolor de garganta	
Mayores de 4 años	• Utilice pastillas o sprays para la garganta. No deben contener lidocaína.

	• Evite poner sobre la piel cremas o geles que tengan benzocaína (Oragel[®], Anbesol[®]) o difenhidramina (Benadryl[®]), que pueden ser perjudiciales para los niños.
Mayores de 6 años	• Si su hijo puede hacer gárgaras sin tragar, mezcle de ¼ a ½ cucharadita de sal con un vaso de 8 onzas de agua tibia. Intente que haga buches y gárgaras con el agua salada 2 o 3 veces al día, según sea necesario. Que no se la trague, que la escupa.

Cuándo llamar al médico

Llame al médico o al proveedor de atención médica de su hijo si presenta lo siguiente:

- Dolor en el cuello o en el pecho.
- Dificultad para tragar.
- Pus, secreción, hinchazón o una gran zona enrojecida alrededor de cualquier llaga.
- Signos de deshidratación:
 - Boca seca o pegajosa
 - El punto blando de la cabeza del bebé parece hundido
 - Ojos hundidos, sin lágrimas
 - No moja el pañal durante 4 a 6 horas
 - Orina muy oscura
 - No ha orinado en 6 a 8 horas
- Menores de 3 meses: temperatura rectal de 100.4° Fahrenheit (F) o 38° Celsius (C) o superior.
- Mayores de 3 meses: temperatura rectal o axilar superior a 102° F (38.9° C) que no disminuye con medicamentos.
- Mayores de 4 años: temperatura oral superior a 102° F (38.9° C) durante más de 3 días que no disminuye con medicamentos.
- Convulsiones, mucho cansancio, incapacidad para concentrarse o dificultad para responder o despertarse.
- No mejora en unos días.

Prevención

No existe ninguna vacuna para prevenir la HFMD. Se propaga más fácilmente durante la primera semana que la persona está enferma. Puede permanecer en el cuerpo durante semanas después de que su hijo se sienta mejor y seguir propagándose a otras personas. Para evitar la propagación de la HFMD:

- Enséñele a su hijo lo siguiente:
 - No tocar la erupción ni frotarse los ojos.
 - Evitar llevarse los dedos o juguetes a la boca.
 - Estornudar o toser en un pañuelo de papel o en el pliegue del codo.
 - Lavarse las manos a menudo con agua tibia y jabón. Lavarse después de tocar la erupción, ir al baño, antes de tocar alimentos, antes de comer y después de tocar animales.
- Lávese las manos a menudo con agua tibia y jabón.
- Desinfecte los baños, los juguetes y otros objetos que toque su hijo con agua y jabón u otros desinfectantes como Lysol® o Clorox®. El virus puede vivir en estas cosas durante días.
- No comparta lo siguiente:
 - Tazas para beber – Utensilios para comer – Servilletas
 - Toallas – Cepillos – Peines
- Evite abrazar, besar o estar en estrecho contacto con un niño infectado.

Regreso a la escuela o a la guardería

- Informe a la guardería o a la escuela de su hijo que tiene la HFMD. Es importante que el personal de la escuela y otros padres lo sepan para que puedan estar atentos a los síntomas.
- Mantenga a su hijo en casa hasta que haya pasado 24 horas sin fiebre y las llagas y ampollas abiertas se hayan curado.