

Mononucleosis

Si contrae “mononucleosis” o mononucleosis infecciosa, es posible que crea que tiene un resfriado fuerte o una gripe. En realidad, la mononucleosis es causada por virus, al igual que el resfriado, pero puede ser más grave que otras infecciones virales. Por lo general, esta enfermedad es causada por el virus Epstein-Barr (EBV), pero también puede ser provocada por otros organismos, tales como el citomegalovirus (CMV). Los adolescentes y los adultos jóvenes tienen más probabilidades de contraerla.

Los médicos diagnostican la mononucleosis mediante una prueba de sangre. Los síntomas generalmente aparecen entre cuatro y seis semanas después de la exposición al virus. Entre los síntomas encontramos:

- fiebre
- mucho dolor de garganta
- ganglios linfáticos inflamados en el cuello y la axila
- cansancio, debilidad, dolores y mareo
- inflamación del bazo
- sarpullido (en algunos casos)

La mononucleosis puede durar varias semanas, normalmente con síntomas leves; sin embargo, los síntomas pueden reaparecer y durar varios meses. Los ganglios linfáticos pueden seguir inflamados hasta un mes después de que usted comienza a sentirse mejor. Los niños más pequeños que contraen mononucleosis generalmente no presentan síntomas, pero sí pueden transmitir el virus a otras personas.

La mononucleosis se transmite de persona a persona por la saliva, la mucosidad (de la nariz y la garganta) y, algunas veces, por las lágrimas. Se puede contagiar con besos, contacto íntimo o al compartir un vaso, utensilios o alimentos con una persona infectada. Para asegurarse de no contagiar la mononucleosis a otras personas, evite estas actividades si tiene el virus. (Para desinfectar los utensilios de cocina, basta lavarlos con jabón y agua caliente.)

Una persona que tiene mononucleosis puede contagiar la enfermedad durante varias semanas antes de presentar síntomas y podrá continuar contagiándola hasta que los síntomas desaparezcan. Una vez que una persona contrae el virus, será inmune a la infección en el futuro.

Es muy importante que las personas con mononucleosis descansen mucho. Según cómo se sienta y la gravedad de sus síntomas, generalmente puede recuperarse de la mononucleosis en su hogar. Deberá dormir entre ocho y diez horas por noche y disminuir sus actividades normales. También es posible que deba descansar durante el día. Por lo general, las personas con mononucleosis dejan de asistir a la escuela o el trabajo para poder recuperarse. También deberá beber mucho líquido y evitar deshidratarse. Si bien no existen medicamentos con receta para curar la mononucleosis, puede tomar acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Advil) para aliviar los dolores y la fiebre alta. Los medicamentos antivirales no son efectivos para tratar la mononucleosis.

Si piensa que puede tener mononucleosis, consulte a su médico para que lo examine. Aunque la mejor forma de mejorarse es descansar en su casa, debe llamar inmediatamente al médico si:

- el dolor de garganta no le permite tragar o respirar, o
- si tiene un dolor repentino en su estómago o abdomen.

La mayoría de las personas no sufren complicaciones a causa de la mononucleosis, pero es posible que algunas personas desarrollen una ictericia leve (coloración amarillenta de la piel). Esto sólo ocurre si el hígado se inflama temporalmente. La mononucleosis puede ocasionar la ruptura del bazo inflamado, lo cual es una complicación más grave. Si esto ocurre, puede causar sangrado y dolor en el abdomen. La ruptura del bazo es muy poco frecuente y generalmente sucede cuando una persona realiza una actividad fuerte o practica deportes de contacto mientras tiene mononucleosis. Si tiene mononucleosis, evite realizar actividades fuertes o practicar deportes de contacto.

* * * * *

Use los recursos de Kaiser Permanente para obtener información confiable acerca de la salud:

- ❖ Visite nuestro sitio Web en **kp.org/espanol** para tener acceso a las enciclopedias de la salud y de las drogas, programas interactivos, clases de salud y mucho más.
- ❖ Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- ❖ Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.
- ❖ Con el *Directorio del Teléfono* de la salud de Kaiser Permanente, puede escoger temas y mensajes en el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente (1-800-332-7563). Pida un Directorio en su Centro o Departamento de Salud o descargue una copia en **kp.org**. (Busque “Healthphone”.)

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.