

## Sarampión: Muy contagioso, pero fácil de prevenir

Por Natalie McGill

Cuando tiene tos y congestión nasal, puede no hacerles caso y seguir tranquilo con su vida ya que son síntomas del resfrío común y basta con descansar y beber mucho líquido para curarse.

Pero si estos síntomas persisten y se combinan con fiebre y erupción, esto es un indicio de que se trata de algo más serio: sarampión.

El sarampión es una enfermedad muy contagiosa. Es provocada por un virus que se aloja en la garganta y los pulmones, y puede contagiarse a través de la tos, los estornudos y el aliento, explican los Centros para el Control y la Prevención de

Enfermedades. Afortunadamente, existe una vacuna contra el sarampión, lo cual significa que cada año hay menos casos en los Estados Unidos. Sin embargo, la enfermedad a veces se contagia a través de personas que se han infectado con el virus por haber viajado a países en donde los índices de vacunación son menores.

La vacunación es clave para prevenir el sarampión.

Los padres deben llevar a vacunar a sus hijos a los 12 y a los 15 meses de nacidos y aplicarles una segunda dosis entre los 4 y los 6 años de edad, afirma el doctor Gregory Wallace, MD, MPH, MS, líder del equipo de sarampión, paperas, rubéola y polio de la Sección de Epidemiología del Centro Nacional de Inmunización y Enfermedades Respiratorias, División de Enfermedades Virales, de los CDC.



>> Estar al día con las vacunas ayuda a que los niños estén saludables. Los calendarios de vacunación de los CDC están disponibles en Internet.

Los niños pueden aplicarse una segunda dosis antes, pero deben esperar por lo menos cuatro semanas después de la primera dosis.

Pero las vacunas no son solo para los más pequeños. En general, los adultos que no han recibido todas las vacunas contra el sarampión deben colocarse una dosis de la vacuna. Los CDC recomiendan dos dosis a aquellos adultos no vacunados que se encuentren en entornos de alto riesgo, como establecimientos de atención médica.

Saltearse las vacunas no solamente pone en peligro su salud y la de sus hijos, sino que también pone

en riesgo de contraer la infección a otros adultos y niños.

El sarampión también puede provocar otros problemas de salud. Las infecciones del oído son comunes en uno de cada 10 niños que padecen de sarampión, y uno de cada 20 niños con sarampión es propenso a desarrollar neumonía, advierten los CDC. La enfermedad también puede ser fatal: es la causa de más de 100.000 muertes por año en todo el mundo.

“El sarampión quizás sea la más contagiosa de las enfermedades que pueden prevenirse mediante la vacunación. Solo con estar en la misma habitación que una persona con sarampión o incluso una o dos horas después que una persona con sarampión haya estado allí puede propagar la enfermedad a otras personas

que no hayan sido vacunadas,” explica Wallace.

### Qué hacer si contrae la enfermedad

Es importante saber qué medidas tomar si usted o algún conocido suyo contraen la enfermedad.

Si cree que tiene sarampión, lo primero que debe hacer es llamar a su proveedor de atención médica, indica Wallace.

“Avísele antes de ir al consultorio, ya que si se dirige allí con un sarampión activo, podría poner en riesgo a las demás personas que estén en la sala de espera,” dice Wallace. “Siempre llame al proveedor de atención médica antes de ir a verlo.”

También, recomienda tratar de estar lejos de otras personas, es decir, no acudir a lugares públicos, como la escuela o el trabajo.

Si efectivamente tiene sarampión, el Departamento de Salud Pública local también puede ayudar a que la enfermedad no se propague, añade Wallace.

“El Departamento de Salud Pública se asegurará de que cualquier persona con la que usted haya estado en contacto mientras contagiaba la enfermedad reciba la vacuna,” explica Wallace. “O bien, puede aislarse a estas personas también para que no propaguen la enfermedad a otros.”

### Viajar implica riesgos

Si viaja fuera del país, verifique siempre que esté al día con todas las vacunas, incluida la vacuna contra el sarampión. Fíjese si hay alertas de los organismos de salud pública, como los CDC, para saber si hay algún brote en su país de destino. Si viaja con sus hijos, controle que ellos también tengan sus vacunas al día.

“Si va a viajar a otros países, debe aplicarse esa segunda dosis cuanto antes,” advierte Wallace. “Incluso los viajeros de entre 6 y 11 meses de edad deben colocarse una dosis anticipada antes de viajar.”

Y si no viaja a ningún lado, esto no quiere decir que esté a salvo del sarampión. Todos los días se dan casos de esta enfermedad en todo el mundo. Esto significa que las personas que llegan a los Estados Unidos provenientes de otros países en donde la tasa de vacunación contra el sarampión no es elevada pueden poner en riesgo a las comunidades de los Estados Unidos, concluye Wallace.

>> Para más información sobre el sarampión, visite [www.cdc.gov/measles](http://www.cdc.gov/measles)



### Llevar un registro de las vacunas

Los niños necesitan muchas vacunas y puede resultar difícil llevar un registro de todas ellas. Su proveedor de atención médica llevará un registro de las vacunas, pero usted también debe llevar uno propio. Por suerte, hay herramientas muy útiles para eso.

En el sitio web de los CDC, hay calendarios gratuitos para descargar e imprimir, [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines).

Otra forma de estar al día, es utilizar las herramientas de seguimiento en línea, tales como Catch-Up Immunization Scheduler. Este calendario, creado por los CDC y el Instituto de Tecnología de Georgia, está disponible en <https://www.vacscheduler.org>. También hay aplicaciones gratuitas que puede descargar para su teléfono inteligente.

