

## HOJA INFORMATIVA SOBRE LA MONONUCLEOSIS

### ¿Qué es la mononucleosis?

La mononucleosis, también conocida como “mono”, es una enfermedad vírica. La mononucleosis es causada por el virus Epstein-Barr, un integrante la familia del Herpesvirus.

### ¿Cuáles son los síntomas de la mononucleosis?

Los síntomas de la enfermedad pueden incluir dolor de garganta, ganglios (linfáticos) inflamados (en especial detrás del cuello), dolor de cabeza, fiebre, cansancio y, a veces, erupción. Los síntomas suelen aparecer alrededor de 30 a 50 días (4 a 6 semanas) después de la exposición. Los síntomas de la mononucleosis pueden durar hasta varias semanas. En ciertos casos, se requieren algunas semanas o meses para recuperar los niveles normales de energía.

### ¿Quién puede contraer mononucleosis?

Esta infección suele presentarse en niños más grandes y adultos jóvenes, a menudo alumnos secundarios y universitarios. No toda persona infectada tiene síntomas; casi la mitad de los infectados son sintomáticos.

### ¿Cuál es el tratamiento para la infección por mononucleosis?

El tratamiento puede incluir reposo, beber líquidos en abundancia, no levantar objetos pesados ni practicar ejercicios vigorosos, tales como deportes de contacto.

- La regla general es que los niños deben quedarse en casa hasta que se sientan lo suficientemente bien como para participar en las actividades rutinarias.

### ¿Cómo se transmite la mononucleosis?

La mononucleosis se transmite de persona a persona a través de la saliva. La transmisión puede producirse al besar o compartir elementos contaminados con saliva. Por ejemplo, las tazas, las pajillas para beber, las botellas, el protector labial o los cepillos de dientes son algunos de los objetos que suelen estar cubiertos con saliva. Es posible que una persona esté infectada durante semanas o años. El virus puede encontrarse en la garganta y eliminarse durante meses tras la infección. Después de la infección inicial, el virus podría permanecer latente por largos períodos de tiempo y a veces reactivarse más adelante sin síntomas.

### ¿Cómo se previene la infección por mononucleosis?

- Lávese bien las manos con agua corriente tibia y jabón después de cualquier contacto con saliva u objetos contaminados con saliva.
- No comparta tazas, botellas, pajillas para beber, cubiertos, cigarrillos, lapiceras o lápices mordisqueados, cepillos de dientes o protector labial. NO deje que se compartan botellas de agua durante los eventos deportivos.
- Evite besar o tener contacto con la saliva de una persona infectada.

Para obtener más información, comuníquese con Salud Pública de Contra Costa (Contra Costa Public Health) al 925-313-6740 y visite nuestro sitio web en <http://cchealth.org/cd/>