

Enfermedad boca-mano-pie: qué hacer ante un contagio y cuáles son sus señales de alerta

Esta infección viral se presenta con mayor frecuencia en menores de cinco años y puede propagarse fácilmente mediante el contacto directo y objetos contaminados. La higiene de manos y superficies resulta fundamental para reducir los contagios, especialmente en jardines infantiles.

Fiebre, decaimiento y rechazo repentino a los alimentos pueden ser las primeras señales. Días después, la aparición de pequeñas ampollas en manos y pies, junto con dolorosas lesiones en la boca, entrega una pista más clara: podría tratarse de la enfermedad boca-mano-pie, una infección viral altamente contagiosa que afecta principalmente a niños y niñas menores de cinco años.

Aunque en la mayoría de los casos evoluciona favorablemente y desaparece sin complicaciones, la facilidad con que puede transmitirse hace especialmente importante reconocer sus síntomas y reforzar las medidas de prevención, sobre todo en espacios donde niños y niñas mantienen un contacto estrecho, como jardines infantiles, salas cuna y establecimientos educacionales.

Mariela Nilo, enfermera y docente adjunta de la carrera de Enfermería de la Universidad de O'Higgins (UOH), explica que se trata de una infección causada por virus del grupo Coxsackie y que corresponde a un síndrome, es decir, a un conjunto de signos y síntomas característicos.

“Está definido por fiebre, lesiones dolorosas que se localizan en la mucosa oral, lo que dificulta la alimentación, y una

erupción cutánea con pequeñas ampollas en manos, pies y, en forma menos frecuente, también afecta la zona glútea”, señala.

La especialista destaca, sin embargo, que no se trata generalmente de una enfermedad grave. “La buena noticia es que es una enfermedad autolimitada, los signos y síntomas son leves y suelen desaparecer por sí solos en un plazo de 7 a 10 días”.

¿Por qué afecta más a los menores de cinco años?

La mayor frecuencia de casos en niños pequeños se relaciona, entre otros factores, con que su sistema inmunológico todavía se encuentra en desarrollo. A ello se suma que dependen de los adultos para mantener medidas adecuadas de higiene y autocuidado, lo que puede aumentar su vulnerabilidad frente al contagio.

Según Nilo, existen algunas manifestaciones iniciales a las que madres, padres y cuidadores deben prestar atención. “Decaimiento general, rechazo a los alimentos y fiebre. Estos signos iniciales son claves para estar atentos y consultar oportunamente”, indica.

Una de las características que permite diferenciar este cuadro de otras infecciones virales o incluso de algunas reacciones alérgicas es precisamente la ubicación de las lesiones.

“Lo distintivo de esta enfermedad es la aparición simultánea de estas lesiones en la boca, en las manos y en los pies, lo que la diferencia de otras afecciones virales o reacciones alérgicas, cuyas manifestaciones suelen ser más generalizadas o localizadas en una sola área”, explica.

Desde el momento del contagio hasta que aparecen los primeros síntomas pueden transcurrir entre tres y seis días, periodo conocido como incubación, aunque este tiempo puede variar entre un caso y otro.

Juguetes, superficies y contacto directo

Una de las razones que explica su rápida propagación entre niños es que el virus puede transmitirse por distintas vías. El contagio puede ocurrir mediante el contacto directo con una persona infectada, a través de objetos contaminados –entre ellos los juguetes– y por partículas respiratorias que se dispersan al hablar, toser o estornudar.

Por esta razón, las medidas de higiene adquieren especial relevancia tanto en los hogares como en jardines infantiles y otros espacios educativos.

El lavado frecuente de manos con agua y jabón es una de las principales medidas preventivas. Se recomienda realizarlo especialmente al regresar al hogar, antes de comer y después de ir al baño o cambiar pañales. A ello se suma una limpieza cuidadosa de juguetes, objetos y superficies de uso habitual.

La ventilación de los espacios también cumple un papel importante. Nilo recomienda abrir puertas o ventanas durante al menos 15 minutos al día para favorecer el recambio de aire, incluso durante jornadas frías.

Dolor en la boca y alimentación

No existe un tratamiento antiviral específico para combatir la enfermedad boca-mano-pie. El manejo se concentra principalmente en aliviar los síntomas mientras el organismo supera la infección.

La especialista recalca que es importante consultar con el pediatra y evitar administrar medicamentos por cuenta propia, ya que en niños y niñas las dosis para controlar la fiebre o el dolor deben calcularse de manera individual, considerando factores como el peso.

Uno de los principales desafíos para las familias es mantener una adecuada hidratación. Las lesiones de la mucosa oral

pueden resultar dolorosas y provocar que el niño evite comer e incluso beber.

Para disminuir estas molestias se recomienda ofrecer líquidos frecuentemente y alimentos blandos en pequeñas cantidades, preferentemente a temperatura ambiente o fríos, ya que las bajas temperaturas pueden contribuir a disminuir el dolor bucal.

Respecto de las lesiones de la piel, la recomendación es mantener el aseo habitual con agua y jabón y secar cuidadosamente, evitando frotarlas para no aumentar el dolor o la irritación.

Si bien la mayoría de los niños se recupera sin complicaciones, existen manifestaciones ante las cuales se debe buscar evaluación médica.

Entre ellas se encuentra la fiebre persistente o difícil de controlar, especialmente cuando continúa pese a los medicamentos indicados por un profesional. También debe prestarse atención a una irritabilidad intensa y, particularmente, al rechazo total de líquidos o alimentos debido al riesgo de deshidratación.

Otra señal de alerta corresponde a posibles infecciones de las lesiones. “Si se observan signos de infección en las heridas, tales como enrojecimiento, aumento del calor local, aumento del dolor o presencia de algún exudado como pus”, se requiere evaluación médica, advierte Nilo.

Prevención

Cuando un caso aparece en una comunidad educativa, las medidas de prevención cobran especial importancia. La limpieza de espacios y elementos compartidos, una correcta higiene de manos y el reposo de los niños diagnosticados contribuyen tanto a su recuperación como a disminuir la transmisión hacia otros menores.

“La prevención y la higiene son fundamentales. Mantener las medidas rigurosas de limpieza y asegurar también el reposo de los niños diagnosticados no solamente va a favorecer su pronta recuperación, sino que también va a evitar la propagación del virus a otros niños, reduciendo así el riesgo de brotes en entornos escolares y comunitarios”, sostiene la docente UOH.

Para la especialista, el principal llamado a madres, padres y cuidadores es enfrentar el cuadro con información y observar su evolución. “Lo primero es tranquilidad. Es una enfermedad que es muy frecuente y la mayoría de los casos se resuelve espontáneamente y sin complicaciones, afectando únicamente la piel y mucosa”, concluye.