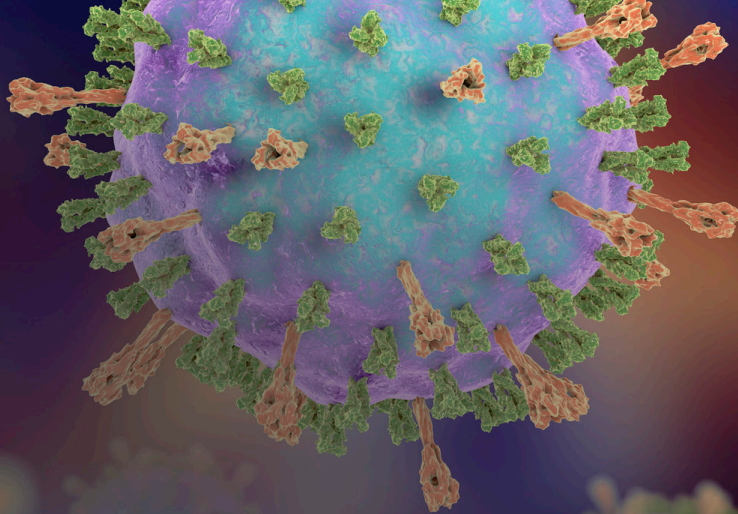


# BOLETÍN ENERO 2022

- **Perfil Médico:** ¿Qué es el sarampión?
- **Perfil Nutricional:** Efecto yoyo
- **Perfil Emocional:** Mindful Eating



### ¿Qué es el sarampión?

El sarampión es una infección altamente contagiosa causada por un virus que se reproduce en la nariz y en la garganta de un niño o adulto infectado. En la actualidad se puede prevenir gracias a una vacuna.

El sarampión puede ser grave e incluso mortal para los niños pequeños. Aunque las tasas de mortalidad se han reducido en todo el mundo a medida que se administra la vacuna este virus aún mata a más de 100.000 personas cada año, la mayoría menores de 5 años.

En México, durante el 2020 se notificaron 196 casos de sarampión, principalmente en el Estado de México y Ciudad de México.



La transmisión de la **enfermedad es a través de gotas infectadas** que se expulsan al aire cuando una persona infectada **tose, estornuda o habla.**

Los grupos que tienen más probabilidades de sufrir complicaciones por sarampión son:

- Niños menores de 5 años
- Adultos mayores de los 20 años
- Mujeres embarazadas
- Personas con sistema inmunitario debilitado

### ¿Cuáles son los síntomas del sarampión?

Los síntomas del sarampión aparecen de 7 a 14 días después de tener contacto con el virus, generalmente comienza con los siguientes síntomas:

- **Fiebre alta (40°C)**
- **Tos**
- **Escurreniento nasal**
- **Ojos enrojecidos y llorosos (conjuntivitis)**
- **Dolor de garganta**



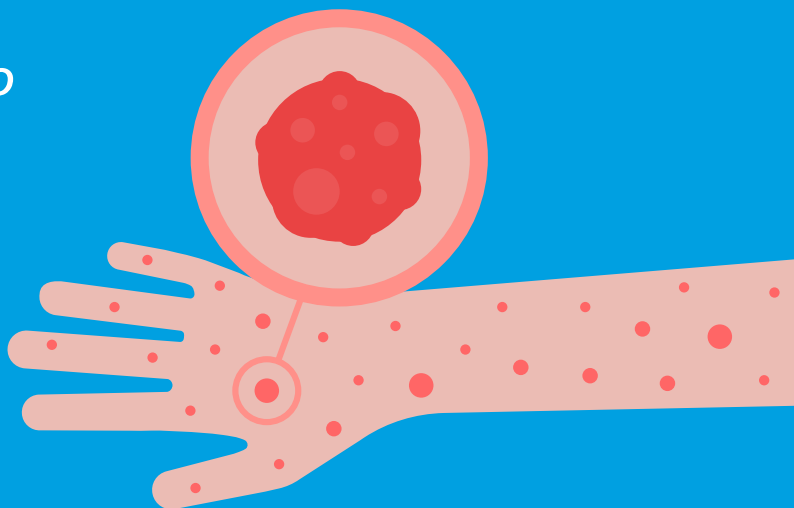


## Dos días después del comienzo de los síntomas aparecen:

- Manchas de Koplik, pequeñas manchas blancas dentro de la boca

## De 3 a 5 días después del comienzo de los síntomas aparece:

- Sarpullido, generalmente empieza como puntos rojos y planos en la cara de la persona en la parte donde comienza el cabello y se extiende hacia el cuello, el tronco, los brazos, piernas y pies



## ¿Cuáles son las complicaciones del sarampión?

Estas complicaciones pueden presentarse en niños y adultos:

- Infecciones en oídos que pueden causar pérdida permanente de la audición
- Diarreas
- Neumonías
- Encefalitis (inflamación del cerebro)
- Parto prematuro y bajo peso al nacer del bebé en aquellas mujeres que no se han puesto la vacuna



## El sarampión, ¿Se puede prevenir?

Claro, la vacuna se puede aplicar en diversos escenarios de acuerdo con la edad de las personas.

- A los bebés, primera dosis entre los 12 y los 15 meses de vida, segunda dosis se administra típicamente entre los 4 y los 6 años.
- Si tu niño o adolescente no recibió las dos dosis en los momentos recomendados, es posible que necesite dos dosis de la vacuna con cuatro semanas de diferencia.
- En los adultos, si no cuentas con tu esquema de vacunación completo, habla con tu médico para saber en qué momento necesitas aplicarte la vacuna contra el sarampión.

**Recuerda que, el sarampión no es simplemente un sarpullido leve. Puede ser muy peligroso en bebés, niños pequeños y adultos. Prevenir la enfermedad es importante para todos.**

### Bibliografía

- 1.- Mayo Clinic, Sarampión; <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/measles/symptoms-causes/syc-20374857>
- 2.- CDC, Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades; Sarampión: <https://www.cdc.gov/measles/symptoms/signs-symptoms-sp.html>