

## **Rubéola- Hoja informativa**

### **¿Qué es la rubéola?**

La rubéola (también llamada sarampión alemán) es una enfermedad relativamente leve de tres días causada por un virus. Sin embargo, es especialmente peligroso en mujeres infectadas durante los primeros meses de embarazo porque el virus puede causar aborto espontáneo, muerte fetal o defectos congénitos graves en el feto.

### **¿Cuáles son los síntomas de la rubéola?**

La rubéola suele ser una enfermedad leve, con fiebre leve, hinchazón de los ganglios linfáticos (especialmente los de la parte posterior del cuello) y una erupción que dura tres días. Los síntomas generalmente aparecen de 16 a 18 días después de la exposición, con un rango de 12 a 23 días. A veces las personas no desarrollan ningún síntoma. Los niños mayores y los adultos pueden tener fiebre baja, dolor de cabeza, debilidad o secreción nasal antes de que aparezca la erupción. Algunas personas, especialmente las mujeres adultas, también tienen hinchazón temporal y dolor en las articulaciones.

### **¿Cómo se transmite la rubéola?**

La rubéola se transmite en gotitas de la nariz o la garganta de una persona infectada, generalmente cuando una persona tose o estornuda. También puede propagarse por contacto directo con la saliva y descargas de la nariz y la garganta de una persona infectada. Si una persona embarazada se infecta con rubéola, también puede transmitir el virus de la rubéola a su bebé en desarrollo en el útero.

### **¿Cuánto tiempo son contagiosas las personas?**

Las personas infectadas con rubéola son contagiosas desde aproximadamente siete días antes de la aparición de la erupción hasta siete días después de la aparición de la erupción. Los bebés que nacen con rubéola pueden ser contagiosos hasta el primer año de vida.

### **¿Quién contrae rubéola?**

Las personas que no reciben la vacuna contra la rubéola son las más propensas a contraer esta enfermedad. La vacuna es altamente efectiva y duradera, y las personas que reciben dos dosis de una vacuna que contiene rubéola (MMR o MMRV) tienen muchas menos probabilidades de infectarse.

### **¿Qué tratamiento está disponible para las personas con rubéola?**

No existe un tratamiento específico para la rubéola. Se debe brindar atención de apoyo según sea necesario.

### **¿Las personas infectadas necesitan mantenerse en casa y no ir a la escuela, al trabajo o a la guardería?**

Las personas deben quedarse en casa y no ir al trabajo, la escuela, la guardería u otros entornos donde otros podrían estar expuestos, hasta siete días después del inicio de la erupción. Los bebés que nacen con rubéola pueden necesitar mantenerse alejados de lugares donde otros podrían estar expuestos hasta el primer año de vida.

## ¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi familia de contraer rubéola?

- Manténgase a sí mismo y a sus hijos al día con las vacunas.
- Las mujeres en edad fértil deben estar completamente inmunizadas y se les debe aconsejar que retrasen el embarazo durante al menos tres meses después de la inmunización.
- Las mujeres embarazadas que tienen contacto con una persona con rubéola durante sus primeros meses de embarazo deben hacerse análisis de sangre para detectar infecciones o inmunidad y discutir el riesgo para su bebé con su médico.
- Tanto los trabajadores de la salud como las trabajadoras deben ser vacunados contra la rubéola, si aún no tienen evidencia escrita de inmunización o enfermedad.