

## Rubéola - Hoja informativa

### ¿Qué es la rubéola?

La rubéola (también llamada “sarampión alemán”) es una enfermedad relativamente leve que dura tres días y es causada por un virus. Sin embargo, es peligrosa en las mujeres infectadas durante los primeros meses de embarazo, ya que la rubéola puede provocar abortos espontáneos, mortinatalidad o defectos congénitos graves en el feto. La rubéola es extremadamente rara en los Estados Unidos gracias a la vacunación.

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

La mayoría de los adultos con rubéola tienen fiebre baja, dolor de garganta y erupciones cutáneas que comienzan en la cara y se extienden al resto del cuerpo. Los ganglios linfáticos detrás de las orejas o en la parte posterior del cuello pueden estar inflamados. Muchas mujeres adultas también experimentan dolor en las articulaciones. En los niños, la erupción cutánea suele ser el primer síntoma. Los síntomas suelen aparecer entre 16 y 18 días después de la exposición, con un rango de 12 a 23 días. A veces, las personas no desarrollan ningún síntoma.

### ¿Cómo se transmite la rubéola?

La rubéola se transmite a través de las gotículas de la nariz o la garganta de una persona infectada, por ejemplo, cuando una persona tose o estornuda. También puede transmitirse por contacto directo con la saliva y las secreciones 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 al feto que se está desarrollando en el útero.

### ¿Durante cuánto tiempo son contagiosas las personas?

Las personas que tienen 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 (lo que se denomina síndrome de rubéola congénita) pueden ser contagiosos hasta el primer año de vida.

### ¿Quiénes contraen la rubéola?

Las personas que no reciben la vacuna contra la rubéola corren el mayor riesgo de contraer esta enfermedad. La vacuna es muy eficaz 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 hay disponible para las personas con rubéola?

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

### ¿Las personas infectadas deben quedarse en casa y no ir al colegio, al trabajo o a la guardería?

Las personas con rubéola deben quedarse en casa y no ir al trabajo, la escuela, la guardería u otros lugares donde otras personas puedan estar expuestas, durante siete días después de la aparición de

la erupción. Es posible que los bebés nacidos con rubéola deban mantenerse alejados de lugares donde otras personas puedan estar expuestas hasta el primer año de vida.

## ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a mi familia contra la rubéola?

- Manténgase usted y a sus hijos al día con las vacunas.
- Las mujeres en edad fértil deben estar completamente vacunadas y se les recomienda retrasar el embarazo al menos tres meses después de la vacunación.
- Las mujeres embarazadas que hayan estado en contacto con una persona con rubéola durante los primeros meses de embarazo deben hacerse un análisis de sangre para detectar la infección o la inmunidad y comentar con su médico el riesgo para su bebé.
- Tanto los trabajadores sanitarios masculinos como femeninos deben vacunarse contra la rubéola, si no tienen ya pruebas escritas de vacunación o enfermedad.