

10 consejos para combatir la mononucleosis infecciosa



- 1 Toma medidas preventivas para no contagiar el virus.**
No beses a nadie y si estornudas, tápate la nariz y la boca. Tampoco debes compartir cubiertos, vasos o platos, ya que la principal vía de contagio de esta enfermedad es la saliva.
- 2 Recomienda a tus familiares lavarse las manos.**
Una correcta higiene, utilizando agua caliente y jabón, reducirá las posibilidades de transmisión entre las personas de tu entorno más cercano.
- 3 Bebe abundante agua.**
Al menos, dos litros al día, no solo para mantener tu cuerpo hidratado, sino para aliviar el dolor de garganta y disminuir la fiebre.
- 4 Realiza enjuagues bucales.**
Te ayudarán a aliviar el dolor de garganta y a reducir las molestias que sientes al tragar.
- 5 Descansa lo suficiente.**
Te sentirás cansado y fatigado como consecuencia de la enfermedad, por lo que es importante que guardes reposo, especialmente durante las dos primeras semanas.
- 6 Practica ejercicio de manera gradual.**
Puede que transcurran varias semanas hasta que recuperes tu ritmo normal. Cuando vayas encontrándote mejor, evita los deportes extremos, de contacto físico y el levantamiento de objetos pesados que pueden incrementar el riesgo de complicaciones, como la rotura del bazo.
- 7 Sigue una dieta blanda.**
Realiza de cuatro a seis comidas pequeñas al día, fáciles de digerir y ricas en vitaminas A, E y C. Reforzarás tu sistema inmune y ayudarás a tu cuerpo a recuperarse más rápidamente.
- 8 No te aisles.**
La infección por mononucleosis infecciosa ni requiere aislamiento, ni cuarentena. Disfruta de la compañía de tu familia y amigos, adoptando ciertas medidas de precaución.
- 9 Evita la automedicación.**
Sigue las recomendaciones y el tratamiento pautado por tu médico en función de la gravedad de la infección. Recuerda que los antibióticos no se deben utilizar a no ser que exista una causa bacteriana.
- 10 Consulta a tu médico ante la aparición de cualquier síntoma.**
El profesional médico, tras una exploración clínica, determinará la necesidad de hacerte un estudio analítico que complete el diagnóstico.