

## 10 consejos para prevenir y/o controlar la aparición del sarampión



- 1 Ten a mano el calendario de vacunación infantil.**

Para vacunar a los niños del sarampión, se administran dos dosis, una a los doce meses y otra a los 3-4 años. Como existen excepciones, sigue las recomendaciones dadas por tu médico.
- 2 Conoce los efectos secundarios de la vacuna.**

Los efectos tras la vacuna son esperables y autolimitados y no revisten gravedad. Incluyen dolor e hinchazón en el lugar de la inyección, fiebre entre cinco y doce días tras la vacunación y manchas en la piel a los 5-12 días después.
- 3 Recurre a fuentes fiables para obtener información.**

Tu médico o pediatra pueden asesorarte, pero si decides buscar información por Internet, opta por las páginas oficiales de las sociedades científicas.
- 4 Lávate las manos con frecuencia.**

Reducirás las posibilidades de enfermarse, ya que al igual que muchas otras infecciones, el virus del sarampión se propaga fácilmente a través de las manos.
- 5 Acude al médico ante cualquier sospecha.**

Si alguien de la familia ha estado en contacto con un paciente enfermo de sarampión, visita a un profesional médico, ya que, puesto que algunos adultos no han padecido "enfermedades infantiles" como el sarampión o la varicela, y no han recibido la vacunación, pueden contagiarse.
- 6 Evita llevar a tu hijo al cole o a la guardería.**

Si tu hijo ya tiene sarampión, no debe asistir a clase ni recibir visitas de familiares y amigos. Existe un alto riesgo de contagio hasta la desaparición de los síntomas.
- 7 Pospón que salga a jugar hasta su completa recuperación.**

Asegúrate de que tu hijo permanezca en casa hasta su completa recuperación.
- 8 Aconséjale que descanse y recupere fuerzas.**

Como no existe tratamiento específico, durante la enfermedad de tu hijo es conveniente guardar reposo relativo y procurar una alimentación variada.
- 9 Anímale a beber mucho líquido.**

Sobre todo si tiene fiebre, es fundamental para prevenir su deshidratación durante la enfermedad.
- 10 Protégelo de la luz si es necesario.**

Puede que el niño reaccione de forma sensible ante la luz; en ese caso, evita los espacios muy luminosos.