10 consejos para aliviar los síntomas de la varicela

1. **Vacuna a tu hijo y vacúnate tú.**
Es la única manera de reducir el riesgo de contraer varicela, una enfermedad muy común en niños, pero que puede originar complicaciones graves de aparecer en la edad adulta.

2. **Recurre a los baños diarios con agua tibia y poco jabón.**
Tras el baño, aclara bien seca sin frotar, para no empeorar las lesiones, y aplica un buen humectante y calmante sobre la piel.

3. **Intenta evitar el rascado.**
Refresca la piel del paciente con compresas frías y húmedas aplicadas en las zonas que más piquen.

4. **No apliques pomadas o talco.**
Estos productos no alivian ni ayudan a la evolución de las lesiones en la piel.

5. **Mantén sus uñas cortas y limpias.**
Así evitarás que se dañe la piel cuando se rasque y prevendrás posibles infecciones.

6. **Procura mantener el ambiente fresco.**
El calor, la humedad y el sudor pueden volver más intenso el picor que provocan los granos y vesículas.

7. **Utiliza ropa de cama fresca, suave y holgada.**
Permitirá a la piel mantenerse aireada, y reducirá la transpiración. Evita la ropa áspera, sobre todo de lana.

8. **Evita la exposición al sol.**
Hasta que las lesiones hayan desaparecido por completo. El sol favorece la aparición de manchas oscuras durante el proceso de cicatrización.

9. **Mejor comer ligero y beber muchos líquidos.**
Ante la pérdida de apetito en estos días, opta por comidas no muy pesadas y los líquidos, con más razón si hay fiebre.

10. **Toma precauciones para evitar contagiar a otros.**
Si tu hijo está enfermo, evita que tenga contacto con recién nacidos, mujeres embarazadas, personas cuyo sistema inmunitario esté debilitado o que no se hayan vacunado contra la varicela. No lo mandes a la escuela infantil o colegio (o vuelvas tú al trabajo, en caso de que seas tú el enfermo, no así si has estado cuidándole pero no te has contagiado) hasta que todas las ampollas hayan formado costra o se hayan secado –normalmente, una semana después del inicio de la enfermedad-.