

## Tengo sarampión ¿y ahora qué?

Es necesario permanecer en aislamiento. ¿Qué quiere decir esto?

- Eres muy contagioso para los demás. Las personas con sarampión son contagiosas desde cuatro días antes de que les aparezca la erupción hasta cinco días después de que ésta aparezca.
- Debes quedarte en casa hasta las 5<sup>el</sup> día después de que comenzó el sarpullido (el inicio del sarpullido es el día cero).
- Si es posible, permanezca en una habitación separada de las demás y utilice un baño separado. Considere usar una mascarilla si puede tolerarla para reducir la exposición a otras personas.
- Encienda los ventiladores del baño y de la cocina que ventilan al exterior y abra las ventanas o puertas para dejar entrar aire fresco.
- Lávese las manos con frecuencia y desinfecte las superficies.
- No recibas visitas en tu casa.
- No vaya al trabajo, a la escuela, a la guardería, a actividades extracurriculares, de compras o a cualquier área pública.
- Salga de casa únicamente para recibir atención médica y, si es posible, llame con antelación al consultorio del médico para que se puedan tomar medidas para evitar la exposición a otras personas.
- Si necesita ir al médico, no utilice el transporte público.
- Si necesita alimentos o medicamentos, solicite una entrega sin contacto.
- Después de haberse recuperado, si no ha sido inmunizado previamente con la vacuna MMR (sarampión, paperas y rubéola), sigue siendo una buena idea hacerlo. Protegerá contra posibles futuras infecciones de paperas o rubéola.

### ¿Qué pasa con los síntomas?

- No existen medicamentos para tratar el sarampión. A veces se utilizarán medicamentos si se desarrollan otras infecciones.
- Asegúrese de beber muchos líquidos para mantenerse hidratado.
- Si tiene fiebre, puede usar acetaminofén o ibuprofeno para ayudar a controlarla.
- El sarampión es una enfermedad peligrosa y su condición puede cambiar rápidamente.
- Vigile de cerca si los síntomas empeoran y comuníquese con su médico para coordinar atención médica si:
  - Tiene dificultad para respirar, fiebre > 103° F, dolor de cabeza intenso o confusión.
  - Su hijo tiene sarampión y tiene dificultad para respirar, no puede beber líquidos, le cuesta despertarlo cuando duerme o tiene múltiples episodios de diarrea.
  - Tiene otros síntomas o preguntas preocupantes.
- Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si necesita atención de emergencia.

Si tiene preguntas, comuníquese con el North Dakota Department of Health & Human Services al 701-328-2378.

Fuentes: Hospital Infantil de Filadelfia y Escuela de Salud Pública Bloomberg de Johns Hopkins  
Actualizado: 21/4/2025