



DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES

Promoting and protecting health, well-being, self-sufficiency, and safety of all in Marin County.



Guía para la Escuela y el Cuidado Infantil para la Mononucleosis
(actualizado 2/2/2023)

¿Qué es la mononucleosis?

La mononucleosis, también llamada "mono" o la "enfermedad del beso," es una enfermedad viral comúnmente propagada en estudiantes de secundaria y universitarios. Alrededor del 50% de los infectados desarrollarán síntomas de mononucleosis infecciosa.

¿Qué causa la mononucleosis?

La mayoría de los casos son causados por el virus de Epstein-Barr (VEB). Sin embargo, alrededor del 5% al 7% de los casos son causados por citomegalovirus (CMV). Ambos son miembros de la familia del herpesvirus.

¿Cuáles son los síntomas de la mononucleosis?

Los síntomas pueden incluir fiebre, dolor de garganta, glándulas inflamadas (especialmente detrás del cuello), dolor de cabeza, cansancio y, a veces, sarpullido. Mono puede durar hasta varias semanas. Puede tomar semanas o meses para recuperar energía; Sin embargo, esto variará de persona a persona. Los problemas menos comunes incluyen ictericia (coloración amarillenta de la piel o los ojos) y / o agrandamiento del bazo o el hígado. Aunque es raro, el bazo puede romperse en casos extremos.

¿Cómo se transmite la mononucleosis?

De persona a persona, principalmente a través de la saliva. Sin embargo, estos virus también pueden propagarse a través de la sangre y el semen durante el contacto sexual, las transfusiones de sangre y los trasplantes de órganos. La propagación puede ocurrir al besar o compartir artículos contaminados con saliva (por ejemplo, tazas para beber, popotes, botellas, bolígrafos y lápices con la boca, bálsamo labial o cepillos de dientes). Dado que este virus no vive mucho tiempo en superficies y objetos, debe estar expuesto a saliva fresca para infectarse.

¿Cuál es el tiempo desde la exposición hasta la aparición de los síntomas (período de incubación)?

4 a 6 semanas

¿Cuánto tiempo es contagiosa (período infeccioso) un individuo con mononucleosis?

Prolongado y depende del individuo, desde muchas semanas hasta un año o más. Algunos adultos son portadores a largo plazo del virus.

¿Cuándo deben excluirse a los estudiantes de la escuela?

Cuidado de niños y escuela: Mientras el niño pueda participar en actividades rutinarias, no debe ser excluido. Debido a que los estudiantes / adultos pueden tener el virus sin ningún síntoma y pueden ser contagiosos durante tanto tiempo, la exclusión no evitará la propagación.

Deportes: Los deportes de contacto deben evitarse hasta que el estudiante se recupere completamente y el bazo ya no sea palpable.

¿Cómo se diagnostica la mononucleosis?

Un proveedor de atención médica puede hacer análisis de sangre.

¿Cómo se trata la mononucleosis?

Puede incluir reposo en cama, beber mucha agua, restricción para levantar objetos pesados o ejercicio vigoroso, incluidos los deportes de contacto.

¿Cómo puedo prevenir/controlar la mononucleosis?

- Lávese bien las manos con jabón y agua corriente tibia después de cualquier contacto con saliva o artículos contaminados con saliva.
- NO permita compartir tazas, botellas, pajitas, cigarrillos, bolígrafos y lápices bucales, cepillos de dientes o bálsamo labial.
- NO permita compartir botellas de agua durante eventos deportivos.
- Evite besar a un niño infectado en los labios o tener contacto con su saliva.
- Limpie y desinfecte los juguetes, objetos y superficies con la boca al menos diariamente y cuando estén sucios.

¿Cuándo debo informar a Salud Pública?

No se requiere que la mononucleosis sea reportada a Salud Pública, pero siempre puede comunicarse con Salud Pública con cualquier pregunta o solicitud de orientación adicional.

Si tiene preguntas sobre enfermedades transmisibles en la escuela o en el cuidado infantil, envíe un correo electrónico a HHSSchools@marincounty.org o llame al (415) 473-2398.