

# Mononucleosis infecciosa

La mononucleosis es una infección producida por el virus de Epstein-Barr. Se transmite a través de la saliva humana, por ello, es conocida popularmente como «la enfermedad del beso». Las personas son la única fuente de contagio, no varía según la época del año y no se dispone de vacuna. Afecta a la población infantil, adolescente y joven de ambos sexos.

El contagio puede haberse producido de 30 a 50 días antes de aparecer las molestias.

## ¿Qué molestias causa?

En los primeros 3 a 5 días produce malestar, fatiga y pérdida del apetito.

Después se inicia la **fase aguda**, con **fiebre** alta, que dura entre 5 y 20 días, dolor de garganta, placas de pus en las **anginas**, **ganglios** en el cuello, dolor de cabeza, dolor muscular y pérdida del apetito. En algunos casos puede inflamarse el **hígado** y agrandarse el **bazo**. Por ello, si el médico, médica o pediatra lo cree conveniente, solicitará una analítica para hacer un seguimiento de la inflamación y determinar, también, si hay anticuerpos contra el virus.

Normalmente se resuelve sin complicaciones después de 1 a 4 semanas.

**Fase de recuperación:** entre 2 y 3 meses después de la fase aguda. Algunas personas pueden continuar con cansancio y la analítica puede seguir alterada un tiempo.

## ¿Qué hay que hacer?

Para la fiebre y el dolor de cabeza se recomienda tomar **paracetamol e ibuprofeno**. La aspirina está contraindicada, sobre todo en la infancia y en la adolescencia, por la posibilidad de que aparezca una complicación muy grave, aunque infrecuente, llamada *síndrome de Reye*, que produce síntomas de confusión, convulsiones e inflamaciones cerebral y del hígado que requieren ingreso hospitalario.

**No son necesarios el aislamiento ni la desinfección del entorno.**

**No deben tomarse antibióticos.** No son útiles en las enfermedades causadas por virus. Al principio, la mononucleosis se puede confundir con unas anginas, pero, si se trata con antibiótico, la penicilina puede provocar una erupción extensa en la piel. En atención primaria se dispone de un test para saber cuándo hay que tratar unas anginas con antibióticos y cuándo no.

**Reposo relativo.** En la fase aguda, el ejercicio físico es muy desaconsejable, sobre todo si se detecta un bazo grande o inflamación del hígado, por el riesgo de complicaciones, como ruptura del bazo o sangrado. Hay que evitar las actividades de impacto: correr, saltar, ejercicios de contacto o con riesgo de caídas.



Cuando haya desaparecido la fiebre y haya mejorado la fatiga, se reiniciará el ejercicio supervisado, de baja intensidad y evitando las actividades de contacto (artes marciales o deportes de equipo con posibilidad de colisión o impacto), para minimizar el riesgo de complicaciones. En los deportes de contacto se recomienda el uso de chalecos protectores al reincorporarse a los entrenamientos y durante 2-3 meses.

## Prevención

Como en otras enfermedades de transmisión entre personas, debe cuidarse la higiene de manos en todos los entornos y hay que hacer énfasis en no compartir vasos, latas, botellas ni bidones de hidratación.