

## 17.4. Varicela

La **varicela** es una enfermedad infecciosa producida por un virus.

**Es habitual en la infancia**, aunque también puede afectar a personas adultas que no la hayan pasado.

Produce una erupción en forma de granos rojos y vesículas (ampollas de pequeño tamaño), que en unos días se secan y dejan una costra. La erupción **pica mucho** y también puede afectar a la cabeza, boca y garganta. Puede acompañarse de decaimiento y fiebre, por lo general no muy alta.

**Se contagia fácilmente** por la saliva o el moco al toser o estornudar, por el contacto de las ampollas que aún no han formado la costra y por llevarse a la boca objetos o juguetes contaminados. La enfermedad es contagiosa desde 2 días antes de aparecer la erupción hasta que toda la erupción esté en fase de costra.

La incubación (el tiempo transcurrido desde que una persona queda expuesta hasta que presenta la enfermedad) es de 2-3 semanas.

La mayoría de las personas que contraen varicela una vez quedan inmunes de por vida. Sin embargo, algunas personas pueden contraer varicela más de una vez, aunque esto no es común.

### ¿Qué debe hacer?

- **Para evitar el contagio: no debe llevarle al colegio** ni a la guardería. Evite también que esté con otros niños, mujeres embarazadas o enfermos que no hayan pasado la varicela, hasta que todos los granos se hayan convertido en costras (aproximadamente, 7 días tras los primeros granos).
- **Para calmar el picor:**
  - **Báñelo** con agua tibia varias veces al día. El baño alivia el picor y previene la infección de la erupción por otros gérmenes. Puede añadir al baño medio sobre de **avena coloidal**. Séquele suavemente, sin frotar.
  - Evite que se rasque, abrigarle demasiado o el exceso de calor.
  - Córtele las **uñas** y manténgalas limpias para evitar infecciones de la piel por el rascado.
  - Si el picor no disminuye, es útil la **loción de calamina** sobre la piel 3 o 4 veces al día.
- **Si tiene lesiones en la boca**, estas pueden ser dolorosas. En ese caso, dele alimentos blandos como sopas, purés, hervidos, flanes, zumos, helados y líquidos **frescos**.
- **Para tratar la fiebre o el dolor** en la boca o la garganta por lesiones de varicela:
  - Puede darle **paracetamol**, a las dosis que le aconseje su médica o médico.
  - **Evite darle aspirina** y cualquier producto que la contenga.
- **Una vez resuelta la varicela:**
  - Protéjale durante un tiempo del sol. Póngale manga larga y gorra con visera y use crema de protección solar, para evitar que las cicatrices duren y se noten más.
  - La varicela no deja marcas en la piel a no ser que se infecte.



- La mejor forma de prevenirla es vacunándose. La vacuna está incluida en el calendario infantil de vacunaciones.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Para vacunar a su hijo o hija según calendario vacunal.
- Para confirmar que es una varicela.
- Si tiene fiebre muy elevada o persistente, lesiones en los ojos, lesiones con sangre, tos muy persistente, dificultad para respirar, dificultad para caminar o afectación importante de su estado de salud.
- Si está embarazada, padece una enfermedad grave o inmunitaria (las defensas bajas), y no ha pasado la enfermedad, y está en contacto con un paciente con varicela.



### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.cdc.gov/chickenpox/about/index-sp.html>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001592.htm>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/varicela/>
- <https://kidshealth.org/es/kids/chicken-pox-esp.html>