

Información sobre la enfermedad de manos, pies y boca para directores atléticos, entrenadores, entrenadores atléticos y padres

Ha habido un aumento notable en los brotes de enfermedad de manos, pies y boca (HFMD, por sus siglas en inglés) en Oregón este año, particularmente durante octubre. HFMD es una infección causada por un virus. Aunque la HFMD es común en niños menores de 5 años, varios brotes recientes han afectado a estudiantes de secundaria o preparatoria, incluidos los estudiantes atletas.

Los síntomas comunes de la HFMD incluyen fiebre, llagas en la boca y sarpullido (comúnmente en las manos y los pies). HFMD se propaga a través de:

- Las gotas que se esparcen al toser y estornudar.
- Líquidos de ampollas o costras.
- Contacto con heces (caca).
- Contacto con objetos y superficies que tienen el virus en ellos

Aunque el nombre puede sonar aterrador para algunos, la mayoría de las personas con HFMD se recuperan por sí solas en siete a 10 días. El tratamiento de la HFMD se basa en los síntomas: beber suficientes líquidos para prevenir la deshidratación y usar medicamentos de venta libre para aliviar la fiebre y el dolor de las llagas en la boca. En casos raros, pueden surgir complicaciones, como meningitis o encefalitis, que requieren tratamiento médico inmediato.

Los pasos para prevenir la infección por HFMD también son efectivos contra otras enfermedades infecciosas (viruela del mono, *herpes gladiatorum*, infecciones por *estafilococos* y *estreptococos*, etc.). Éstos incluyen:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Evitar actividades que permitan compartir saliva (escupir). Estos pueden incluir:
 - Besos.
 - Compartir vasos, botellas de agua y otros recipientes para bebidas, o utensilios para comer.
 - Compartir dispositivos para fumar.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpie y desinfecte los artículos y las superficies que se tocan con frecuencia (colchonetas y equipos de ejercicio, superficies de vestuarios, etc.) con una solución de lejía.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Consulte a su proveedor de atención médica si los síntomas son graves o no mejoran después de 10 días, o si está embarazada.
 - Las opciones de prueba para confirmar el diagnóstico de HFMD están disponibles (consulte a su proveedor de atención médica).
 - Los estudiantes no deben ir a la escuela si tienen fiebre o llagas activas que no se pueden cubrir con un vendaje.

Si desea obtener más información sobre la HFMD, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/hand-foot-mouth/about/prevention.html>

Los recursos sobre prevención y control de infecciones de la piel también están disponibles en el sitio web de la Asociación de Actividades Escolares de Oregón (OSAA): <https://www.osaa.org/health-safety>

Todos tienen derecho a conocer y utilizar los programas y servicios de la Autoridad de Salud de Oregón (OHA). La OHA brinda ayuda gratuita. Algunos ejemplos de la ayuda gratuita que puede brindar la OHA son:

- Intérpretes de lenguaje de señas y lenguaje hablado
- Materiales escritos en otros idiomas
- Braille
- Letra grande
- Audio y otros formatos

Si necesita ayuda o tiene preguntas, comuníquese con: Coordinador del programa de Servicios de Acceso Lingüístico al 1-844-882-7889 ("voz y texto" o "voz" si no hay texto) o [Languageaccess.info@state.or.us] La OHA acepta todas las llamadas.