

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · GENERAL

Mononucleosis infecciosa (fiebre glandular)

EM Orbit

Usted acudió al servicio de urgencias con dolor de garganta, fiebre o cansancio. El médico cree que tiene mononucleosis infecciosa, y es posible que le hayan hecho un análisis de sangre para comprobarlo. Se encuentra lo bastante bien para irse a casa. Esta hoja explica cómo recuperarse con seguridad.

¿Qué es?

La mononucleosis infecciosa es una infección por virus, más frecuente en adolescentes y adultos jóvenes. Causa dolor de garganta, fiebre, ganglios hinchados en el cuello y mucho cansancio. Los antibióticos no sirven porque la causa es un virus. La mayoría de los síntomas mejoran en 2–4 semanas, pero el cansancio puede durar más. El bazo, un órgano situado en la parte superior izquierda del abdomen, puede estar hinchado durante unas semanas.

Cómo cuidarse en casa

- Descanse todo lo que necesite. Vuelva poco a poco a sus actividades normales a medida que recupere energía.
- Beba abundantes líquidos. Los alimentos blandos, las bebidas frías y los gargarismos con agua tibia y sal pueden aliviar el dolor de garganta.
- Evite los deportes de contacto, levantar peso y los juegos bruscos durante al menos 4 semanas, o hasta que su médico le diga que es seguro. Un bazo hinchado puede romperse.
- No beba alcohol mientras esté enfermo ni durante unas semanas después, porque la enfermedad puede afectar al hígado.
- El virus se transmite por la saliva. Evite los besos y no comparta vasos, cubiertos ni cepillos de dientes mientras esté enfermo.

Medicamentos

- El paracetamol puede ayudar con el dolor y la fiebre, salvo que su médico le haya dicho que no. Siga las instrucciones del envase o de su médico.
- El ibuprofeno también puede ayudar, salvo que su médico le haya dicho que no. Evítelo si tiene úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o está embarazada.
- No se necesitan antibióticos. Algunos antibióticos, como la amoxicilina, pueden causar una erupción en la mononucleosis.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si no mejora después de 2 semanas, o si el cansancio dura más de un mes.
- Consulte a su médico antes de volver al deporte de contacto o al gimnasio.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Dificultad para respirar, o respiración ruidosa**
- **No puede tragar su propia saliva, o babea**
- **Dolor intenso y repentino en la parte superior izquierda del abdomen, o en la punta del hombro izquierdo**
- **No puede beber lo suficiente y orina muy poco**
- **Piel u ojos amarillos, u orina muy oscura**
- **Sensación de desmayo, confusión o mucho sueño**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.