

¿Cómo se puede prevenir la infección por el citomegalovirus?

Aunque muchas personas nunca hayan oído hablar de este [virus](#), el *citomegalovirus* (CMV) es un virus común. Puede infectar a personas de cualquier edad, raza y grupo étnico, especialmente grupos socialmente desfavorecidos.

¿Cómo se contagia?

La diseminación del virus requiere un contacto muy estrecho o íntimo. Puede contraerse mediante el contacto con fluidos corporales como la saliva o la orina. Otras vías de contagio pueden ser sangre, secreciones vaginales y semen, leche materna y a través de transfusiones no controladas y órganos transplantados.

También puede transmitirse de forma indirecta desde superficies contaminadas donde el virus puede permanecer viable por tiempos variables (metal, madera, cristal, plástico).

La infección por CMV es común entre lactantes y preescolares. El virus se transmite frecuentemente en el seno de la familia y en los centros de educación infantil. La adolescencia es otro período de rápida adquisición del CMV. Más de la mitad de la población adulta ya ha sido infectada por el CMV antes de cumplir los 40 años de edad. Los adultos que no han tenido CMV y que trabajan con niños pequeños, especialmente niños entre 1 y 2 años y medio de edad, pueden tener un riesgo mayor de contraer una infección por CMV que las personas que trabajan en otro tipo de entornos.

Una vez que una persona está infectada, el virus permanece después latente en el organismo y podría reactivarse.

¿Qué síntomas da?

La mayoría de las infecciones por CMV son "**silenciosas**". Esto significa que la mayoría de las personas infectadas por este virus no presentan signos ni síntomas.

En caso de presentar síntomas lo más frecuente es que lo haga como un cuadro de [Mononucleosis](#) (que también puede ser causado por otros virus como el *virus de Epstein Barr*). Se caracteriza por fiebre, cansancio, pérdida de apetito, dolor de garganta, aumento de tamaño de los [ganglios del cuello](#) y en ocasiones exantema en la piel.

Hemos de realizar una consideración especial en el caso de que una mujer embarazada contraiga la infección (o que se reactive desde su latencia por infección previa) y por lo tanto la pueda transmitir a su bebé durante la gestación causándole lo que llamamos **infección congénita por CMV**. Aproximadamente el 80 % de los bebés nacidos con la infección por el CMV nunca tienen problemas. Sin embargo, algunos de ellos pueden presentar graves defectos al nacimiento, como pérdida auditiva, convulsiones y discapacidades del desarrollo. **Los niños**

nacidos prematuramente y aquellos con bajo peso para la edad gestacional son especialmente vulnerables a esta infección.

Por último, el *citomegalovirus* puede causar infección y enfermedad grave en personas con un sistema inmune deficiente.

¿Riesgos?

[El CMV se puede transmitir por la leche materna](#), pero esta infección no suele causar una enfermedad en el bebé. Si la madre es seropositiva a CMV hay consenso generalizado para aconsejar la lactancia materna. En el caso de niños muy prematuros o de muy bajo peso se valorará cada caso a nivel individual.

No existe acuerdo en cuanto a la indicación del tratamiento de la leche materna para inactivar el CMV, el método a usar ni el período de aplicación durante el tiempo de lactancia. El proceso de congelación disminuye considerablemente el riesgo de infección, pero no lo elimina totalmente. El proceso de pasteurización sí elimina el riesgo de infección, pero altera las cualidades de la leche materna.

La infección congénita por CMV es la causa no genética más frecuente de sordera neurosensorial.

¿Cómo se puede prevenir?

La infección por el CMV es común en las personas sanas y generalmente no produce síntomas.

De forma general, no es necesario realizar esfuerzos para prevenir la transmisión en la mayoría de los grupos de personas, más allá de las normas básicas de higiene y convivencia para la prevención de infecciones.

Pero hay situaciones, como la gestación o en aquellas personas con el sistema inmune alterado, donde sí hay que evitar la infección en la medida de lo posible. Por tanto, si usted está embarazada o planea estarlo la mejor manera de proteger a su bebé de la infección por CMV es protegerse a sí misma.

Medidas para reducir el riesgo de exposición al CMV y a otras infecciones

1) [Lávese las manos](#) a menudo con agua y jabón durante 15-20 segundos, sobre todo después de:

- cambiar pañales
- dar de comer a niños pequeños
- limpiar la nariz o la saliva de los niños pequeños
- tocar los juguetes de los niños

2) No comparta la comida con niños pequeños.

3) No use los mismos envases ni utensilios para comer o beber

4) No se lleve a la boca el chupete del bebé

5) No se lave los dientes con el mismo cepillo usado por un niño pequeño

6) Evite el contacto con la saliva cuando le dé besos al niño

7) Limpie los juguetes, mesas y otras superficies que entren en contacto con la orina o la saliva del niño

Dado que la infección por CMV es muy frecuente y dado que puede causar repercusiones graves en determinadas circunstancias, el desarrollo de vacunas para esta infección es un reto y está en investigación. Mientras tanto debemos insistir en las medidas de higiene como acción preventiva de primer orden.

¡Mantengamos las infecciones a raya!

Recomendado para los padres:

- [Prevención de infecciones durante el embarazo](#). CDC en español
- [El citomegalovirus \(CMV\) y el embarazo](#). CDC en español
- [Citomegalovirus: proteja a su bebé](#). CDC en español
- [Citomegalovirus materno. E-lactancia](#).

Fecha de publicación: 16-10-2014

Última fecha de actualización: 14-04-2022

Autor/es:

- [Yolanda Martín Peinador](#). Pediatra. Centro de Salud "Goya". Madrid
- [Grupo de Patología Infecciosa](#). AEPap.

