

Los exantemas virales en la infancia

Los exantemas virales son erupciones en la piel causadas por virus comunes en la infancia. Pueden aparecer junto a fiebre, síntomas respiratorios o digestivos, o incluso cuando el niño ya parece estar mejor.

👉 **En la mayoría de los casos son benignos, transitorios y se resuelven solos, sin dejar secuelas.**

✅ ¿Qué es un exantema viral?

Es la aparición de manchas, puntos, ronchas o áreas rojizas en la piel como respuesta del organismo a una infección viral.

Características generales:

- No suelen ser dolorosos
- Pueden cambiar de aspecto en horas
- Su duración habitual es de 3 a 7 días
- En algunos niños pueden durar un poco más sin ser grave

👉 **Lo más importante no es solo cómo se ve la piel, sino cómo está el niño.**

🎨 ¿Cómo pueden verse los exantemas virales?

(Descripción pensada para padres)

- Manchas rosadas o rojas en tronco, cara o extremidades
- Puntitos finos agrupados
- Ronchitas que aparecen y desaparecen
- Zonas enrojecidas que se sienten tibias
- Exantemas que blanquean al presionar la piel

💡 *Es normal que el exantema cambie de lugar o intensidad, especialmente con el calor o la fiebre.*



Exantemas virales más frecuentes

(Explicados de forma sencilla)

1. Roseola o exantema súbito

- Más común entre 6 meses y 3 años
- Fiebre alta varios días
- Cuando la fiebre baja → aparece el exantema
- Manchas rosadas en tronco
- El niño suele verse activo

2. Eritema infeccioso (mejillas abofeteadas)

- Cara muy roja al inicio
- Luego exantema en red en brazos y piernas
- Puede reaparecer con calor o ejercicio
- Niño generalmente se siente bien

3. Varicela

- Ronchas que pasan a ampollas y luego costras
- Lesiones en diferentes etapas al mismo tiempo
- Puede causar picor
- En niños vacunados puede presentarse de forma más leve, pero sigue siendo contagiosa

4. Exantemas por otros virus comunes (Adenovirus, enterovirus, virus respiratorios)

- Manchas rojas leves o moteadas
- Pueden acompañarse de moqueo, tos, diarrea o vómitos
- Muy frecuentes en guarderías y escuelas



Cuidados generales en casa

(Medidas de confort y cuidado de la piel)

 **Ofrecer líquidos con frecuencia**

 **Baños tibios cortos**

 **Ropa holgada, preferiblemente de algodón**

 **Mantener uñas cortas**

 **Evitar calor excesivo y sudor**

 **Usar cremas hidratantes sin perfume si la piel está seca**

 **Mantener una rutina tranquila**

 El objetivo es aliviar molestias y acompañar la evolución natural.





Qué NO se recomienda

- No usar antibióticos
- No aplicar cremas con corticoides sin indicación profesional
- No usar talcos, alcohol ni remedios caseros irritantes
- No reventar ampollas
- No usar aspirina en niños
- No aplicar productos mentolados o perfumados en bebés



¿Cuándo consultar al pediatra

Buscar orientación médica si aparece cualquiera de estas situaciones:



Exantema con fiebre en menores de 3 meses 🚨

Manchas que no blanquean al presionar 🚨

Punticos morados o rojizos persistentes 🚨

Decaimiento importante, somnolencia o irritabilidad intensa 🚨

Dificultad para respirar 🚨

Rechazo a líquidos ⚠️

Fiebre que dura más de 72 horas ⚠️

Fiebre que desaparece y vuelve ⚠️

Hinchazón de labios, manos o pies 🚨

Ampollas extensas, pus o signos de infección 🚨

Dolor fuerte de cabeza, vómitos repetidos o rigidez de cuello 🚨





Información sobre contagio

- La mayoría de los exantemas virales son contagiosos 24-48 horas antes de que aparezca la erupción.
- El niño puede volver a la escuela cuando ya no tenga fiebre y se sienta bien, aunque el exantema persista.
- **Excepción (Varicela):** Se debe esperar a que todas las lesiones estén en fase de costra para evitar el contagio.



Guía Rápida para Padres

Ante un exantema, puedes hacerte estas 3 preguntas rápidas:

1. ¿El niño está jugando, tomando líquidos y responde con normalidad?
2. ¿El exantema "blanquea" o desaparece momentáneamente al presionar la piel?
3. ¿La fiebre (si la hay) lleva menos de 72 horas?

👉 Si la respuesta a las tres preguntas es "SÍ", generalmente se trata de un exantema viral benigno. Si alguna es "NO", es motivo para consultar.



Prevención y orientación para padres



Lavado frecuente de manos



No compartir vasos ni utensilios



Ventilar los espacios cerrados



Mantener vacunas al día



No enviar al niño a la escuela si tiene fiebre o malestar general



Observar la evolución diaria (puede ser útil tomar fotos para seguimiento)

Mensaje final para los padres

La mayoría de los exantemas virales son parte normal de la infancia, transitorios y sin complicaciones. Observar al niño, mantenerlo hidratado y vigilar las señales de alarma es la clave. Con la vacunación y buenos hábitos de higiene, muchos de los exantemas más serios pueden prevenirse.

Ante dudas o cambios en el estado general del niño, consultar siempre es la mejor decisión.

Contexto e Introducción

Los exantemas virales, que son erupciones en la piel causadas por diferentes virus, son muy habituales durante la infancia. Enfermedades como la varicela, el sarampión o la sexta enfermedad se manifiestan de esta forma. Aunque su aparición puede ser alarmante, en la mayoría de los casos son procesos benignos que requieren cuidados sintomáticos en el hogar.

Esta guía proporciona información orientativa y educativa sobre las erupciones virales más comunes. Es imprescindible que un pediatra evalúe cualquier nueva erupción para un diagnóstico certero y descartar otras enfermedades más serias.



? Preguntas Frecuentes

¿Son contagiosos los exantemas virales?

En su gran mayoría, sí. Al ser provocados por infecciones virales, el niño puede contagiar a otros a través del contacto directo o por las gotas respiratorias antes o durante la aparición de las manchas.

¿Cómo puedo aliviar el picor si mi hijo lo tiene?

Mantener las uñas cortas para evitar lesiones al rascarse, aplicar compresas frescas o lociones recomendadas por el médico (como loción de calamina) pueden ser de gran ayuda.

¿Cuándo se considera una urgencia médica?

Se debe acudir a urgencias si las manchas son de color púrpura oscuro o no desaparecen al presionarlas (petequias), si hay fiebre alta y persistente, dificultad para respirar o rigidez en el cuello.

FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)





CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía > \(/dra-ariana\)](#)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

