

¿Cómo prevenir la meningitis? Consejos y cuidados

La meningitis es una inflamación que se da en las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal, llamadas meninges. Algunos tipos de meningitis pueden llegar a ser peligrosos y potencialmente mortales.¹



A la meningitis la suele causar un virus (meningitis viral), pero en ciertas ocasiones la puede causar una bacteria (meningitis bacteriana). En raras ocasiones, puede deberse a otras infecciones o enfermedades como el cáncer.¹

La meningitis causada por gérmenes como bacterias o virus suele comenzar en otra parte del cuerpo. Posteriormente, los gérmenes se propagan a través del torrente sanguíneo hasta las meninges.¹

Hay cuatro bacterias principales que causan meningitis:²

- *Neisseria meningitidis* (meningococo).²
- *Streptococcus pneumoniae* (neumococo).²
- *Haemophilus influenzae*.²
- *Streptococcus agalactiae* (estreptococo del grupo B).²

Estas bacterias pueden llegar a causar más de la mitad de las defunciones por meningitis en el mundo. Asimismo, pueden dar lugar a otros problemas, como la septicemia y la neumonía.²

¿Cómo se pueden contagiar?

Ambos tipos de meningitis, la viral y la bacteriana, se contagian a otras personas como la mayoría de las demás infecciones: una persona infectada toca, besa, tose o estornuda sobre otra persona que no estaba infectada. Ambos tipos son más comunes en personas con sistemas inmunes débiles.¹

¿Cuáles son los grupos de riesgo?

La meningitis puede afectar a todas las edades; sin embargo, los niños pequeños son los que más riesgo tienen. Los recién nacidos también se convierten en un grupo que puede correr mayor riesgo de infección por el estreptococo del grupo B y los niños pequeños por meningococos, neumococos y *Haemophilus influenzae*.²



Los adolescentes y los adultos tienen más riesgo de contraer infecciones por meningococos, mientras que las personas de edad corren un riesgo más elevado de contraer infecciones por neumococos.²

En todo el mundo existe un riesgo alto de contraer la meningitis. La mayor carga de morbilidad se observa en la región de África subsahariana que se conoce como el «cinturón africano de la meningitis», donde el riesgo de epidemias de meningitis meningocócica, pero también neumocócica, es elevado.²

El riesgo puede ser mucho mayor cuando las personas están en estrecha proximidad, por ejemplo, en actos multitudinarios, hogares hacinados, campamentos de refugiados o centros estudiantiles. También puede aumentar el riesgo de padecer distintos tipos de meningitis las inmunodeficiencias, como las causadas por la infección por el VIH o las deficiencias del complemento, la inmunodepresión, el consumo de tabaco y la exposición al humo del tabaco.²

¿Cuáles son las causas de la meningitis?

Las infecciones virales son la causa más común de la meningitis. Le siguen las infecciones bacterianas y rara vez, las infecciones por hongos y parásitos.³

La meningitis puede deberse también a causas que no son infecciones. Estas incluyen enfermedades inflamatorias como la sarcoidosis y algunas reacciones químicas.³

Posibles síntomas en cualquier persona mayor de dos años

Los síntomas iniciales de la meningitis pueden ser similares a los de la gripe. Estos pueden manifestarse durante varias horas o unos días.³

- Fiebre alta repentina.³
- Rigidez en el cuello.³
- Dolor de cabeza intenso.³
- Náuseas o vómitos.³
- Confusión o dificultad para concentrarse.³
- Convulsiones.³
- Somnolencia o dificultad para despertarse.³
- Sensibilidad a la luz.³
- Falta de apetito o de sed.³
- Erupción cutánea en algunos casos, como en la meningitis meningocócica.³

Los recién nacidos y los bebés pueden mostrar estos signos:³

- Fiebre alta.³
- Llanto constante.³
- Mucho sueño o irritabilidad.³
- Dificultad para despertarse.³
- Inactividad o pereza.³
- Incapacidad de despertarse para comer.³
- Alimentación deficiente.³
- Vómitos.³
- Una protuberancia en la fontanela (punto blando) en la parte superior de la cabeza del bebé.³
- Rigidez en el cuerpo y el cuello.³

Factores de riesgo

- **No cumplir el ciclo de vacunas:** el riesgo puede aumentar para cualquier persona que no haya completado el calendario recomendado de vacunación.³
- **Edad:** la mayoría de los casos de meningitis viral se produce en niños menores de 5 años. La meningitis bacteriana es frecuente en los menores de 20 años.³
- **Vivir en un entorno comunitario:** los estudiantes universitarios que viven en residencias estudiantiles, el personal en bases militares y los niños en centros

asistenciales infantiles corren un mayor riesgo de contraer meningitis meningocócica. Probablemente esto se deba a que la bacteria se propaga por la vía respiratoria y a través de grandes grupos.³

- **Embarazo:** El embarazo aumenta el riesgo de contraer una infección causada por la bacteria listeria, que también puede causar meningitis. La infección aumenta el riesgo de aborto espontáneo, muerte fetal intraútero y parto prematuro.³
- **Sistema inmunitario débil:** El SIDA, los trastornos por consumo de alcohol, la diabetes y otros factores que afectan al sistema inmunitario aumentan el riesgo de contraer meningitis. La extirpación del bazo también aumenta el riesgo. Las personas que no tienen bazo se deben vacunar para reducir el riesgo.³

5 consejos para prevenir la meningitis

1. **Lávate las manos:** lávatelas con frecuencia, en especial antes de comer y después de usar el baño, al pasar tiempo en lugares públicos concurridos o al tocar animales.³
2. **Práctica buenos hábitos de higiene:** no compartas bebidas, labiales, ni cepillos de dientes.³
3. **Mantente saludable:** cuida el sistema inmunitario, descansando lo suficiente, practicando algún deporte o siguiendo una dieta saludable.³
4. **Cúbrete la boca:** cúbrete la nariz y la boca cuando tosas o estornudes.³
5. **Si estás embarazada:** sé más cuidadosa con los alimentos. Cocina la carne a 165 grados Fahrenheit (74 grados Celsius) para reducir el riesgo de infección por listeria y evita los quesos elaborados con leche no pasteurizada.³

La meningitis es una enfermedad contagiosa y, por tanto, las vacunaciones sistemáticas son la mejor forma de prevenirla.⁴



La mayoría de los casos de meningitis se propagan a través de las diminutas gotas de líquido procedentes de la nariz y de la garganta de una persona infectada. El hecho de compartir comida, utensilios u otros objetos es otra forma de transmitir la infección. Algunas veces la meningitis también se puede propagar por medio de las heces.⁴

Muchas de las bacterias y los virus que pueden desencadenar una meningitis son bastante frecuentes en nuestro entorno habitual. Por lo tanto, unos buenos hábitos higiénicos son fundamentales para prevenir esta enfermedad: lavarse las manos a conciencia y con frecuencia, evitar el contacto directo con personas claramente enfermas y no compartir comida, bebida ni objetos con otras personas.⁴

Secuelas

Las complicaciones de la meningitis pueden requerir tratamientos adicionales. Estas complicaciones pueden ser graves e incluir problemas neurológicos, como una pérdida auditiva (o hipoacusia). De todos modos, la mayoría de los pacientes que reciben un diagnóstico y un tratamiento rápidos se recuperan completamente.⁴

¡Sigue estas recomendaciones y muévete por tu salud!

Referencias:

1. Kids Health. Meningitis. (Revisado marzo 2023). [Consultado 14 abril del 2025]. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/teens/meningitis.html>
2. Organización Mundial de la Salud. Meningitis. (Revisado 17 abril 2023). [Consultado el 14 abril del 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/meningitis#:~:text=La%20meningitis%20es%20la%20inflamaci%C3%B3n,infecciones%20se%20transmite%20entre%20personas>
3. Mayo Clinic. Meningitis. (Revisado 11 de octubre de 2024). [Consultado el 14 abril del 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/meningitis/symptoms-causes/syc-20350508>
4. Sant Joan Déu. Meningitis: una enfermedad grave que se puede prevenir. (25 mayo 2021). [Consultado el 14 abril del 2025]. Disponible en: <https://faros.hsjdbrn.org/es/articulo/meningitis-enfermedad-grave-puede-prevenir>