

Cómo afrontar el aislamiento: Consejos para las personas que se están recuperando de la MPV

Debe quedarse en casa (aislarse) y evitar el contacto físico con otras personas si tiene síntomas de viruela del mono (MPV, por sus siglas en inglés) como fiebre, escalofríos, tos, estornudos, secreción nasal o dolor de garganta hasta que desaparezcan sin tomar ningún medicamento antifebril o de otro tipo. Si no tiene fiebre, escalofríos o síntomas respiratorios, no es necesario que se aisle, y debe llevar una mascarilla bien ajustada y cubrir completamente sus erupciones y llagas con ropa o vendas cuando esté con otras personas o fuera de su casa.

Afrontar el aislamiento mientras tiene MPV puede ser difícil. Puede sentirse estresado, preocupado o ansioso. Los siguientes consejos pueden ayudarle a afrontarlo:

Cuídese a sí mismo

Estar separado de los demás puede resultar aterrador, estresante o aburrido. Tomar medidas para cuidar su salud mental y física puede ayudarle a sentirse mejor mientras está aislado:

- **Recuerde que el aislamiento es temporal.** Piense en cómo ha afrontado situaciones difíciles en el pasado. Asegúrese de que también puede hacer frente a esta situación difícil.
- **Mantenga las rutinas.** Concéntrese en un día a la vez. Mantenga sus rutinas diarias en la medida de lo posible. Esto puede ayudarle a sentirse en control a pesar de las limitaciones en sus actividades.
- **Practique la gratitud.** Intente encontrar algo por lo que estar agradecido cada día, lo que puede ayudarle a mantener una actitud positiva.
- **Haga cosas que le gusten.** Si puede, tómese un tiempo, aunque sea de 10 a 15 minutos al día, para hacer cosas que le gusten.
- **Manténgase conectado.** Utilice medios de comunicación seguros para mantenerse en contacto con su familia y amigos. Establezca horarios para hacer controles regulares.
- **Vea si puede trabajar desde casa.** Pregunte a su empleador sobre las opciones de permiso y trabajo desde casa.
- **Manténgase informado.** Mantenerse informado sobre la MPV a través de fuentes fiables puede ayudarle a reducir su ansiedad. Intente obtener sólo la información esencial.
- **Acepte sus sentimientos.** Afronte la situación a su propio ritmo y de la forma que mejor le resulte. Sea consciente de su consumo de tabaco, alcohol o drogas.

Cuide su cuerpo

Siga las instrucciones de su proveedor de atención de salud para recuperarse más rápidamente. Manténgase hidratado, coma alimentos saludables y duerma lo suficiente. Si se siente lo suficientemente bien, busque formas seguras de hacer ejercicio o estiramientos con regularidad.

Prepárese para el estrés de su situación

Experimentar reacciones de estrés mientras se está aislado es normal y esperado. La forma de reaccionar varía de una persona a otra. No hay una forma correcta o incorrecta. Las reacciones de estrés pueden afectar brevemente a su forma de sentir, pensar y actuar, pero este efecto debería disminuir y desaparecer después de recuperarse de la MPV.

Reacciones de estrés más comunes

- **Físicas:** Sentirse agotado, tener problemas para dormir o comer, dolores de cabeza, aceleración de los latidos del corazón, mareos y escalofríos y sudoración no relacionados con la MPV. El estrés también puede empeorar las condiciones médicas existentes.
- **Emocionales:** Tristeza, conmoción, incredulidad, soledad, pena, entumecimiento, miedo y rabia.
- **Comportamiento:** No actuar "como usted", estar inquieto y discutiendo, y tener arrebatos emocionales o más conflictos de lo habitual.
- **Pensamientos:** Dificultades para concentrarse, recordar y tomar decisiones.
- **Espiritualidad:** Cuestionamiento de los valores básicos y alejamiento o vuelta repentina hacia el apoyo espiritual.

Controle su estrés

Aprenda y utilice estrategias de control del estrés como la meditación, la atención plena y los ejercicios de respiración y relajación muscular para reducir su estrés y su impacto negativo. Muchas aplicaciones móviles y de vídeo en streaming ofrecen ejercicios gratuitos y guiados para apoyar estas prácticas. Elija los ejercicios que se ajusten a sus necesidades.

Sepa cuándo y dónde encontrar ayuda

Puede que le resulte abrumador enfrentarse a su aislamiento o que le cueste procesar la experiencia aún después de recuperarse físicamente y volver a sus actividades habituales. Dé prioridad a la búsqueda de ayuda si:

- **No puede funcionar** o se siente incapaz de realizar las actividades diarias básicas.
- **Sus reacciones de estrés persisten.** Si sus reacciones al estrés duran más de un mes, empeoran o interfieren con su funcionamiento diario, puede tener una condición que requiera la evaluación de un proveedor de atención de salud.
- **Se deprime.** Puede tener depresión si se siente persistentemente triste y cansado, sin esperanza o sin valor; pierde el interés por las cosas que solía disfrutar; o tiene cambios en el sueño y el apetito, problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- **Es incapaz de hacer frente a la situación.** Por ejemplo, sus métodos de afrontamiento saludables ya no funcionan y se enfrenta a ellos de maneras que afectan a su bienestar, como el aumento del consumo de alcohol o drogas, comer en exceso o no comer, o participar en otros comportamientos autodestructivos.
- **Tiene pensamientos de muerte o suicidio.** Si tiene pensamientos o se encuentra creando

planes de muerte o suicidio, busque ayuda inmediatamente. Si sus síntomas se agravan o piensa en hacerse daño a sí mismo o a otra persona, llame al **911**.

NYC Well es su conexión con el apoyo gratuito y confidencial en materia de salud mental las 24 horas del día. Los consejeros pueden proporcionarle ayuda breve y apoyo emocional y ponerle a usted o a sus seres queridos en contacto con la atención continua. Llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en **nyc.gov/nycwell**. Los servicios de mensajes de texto y de chat en vivo están disponibles en inglés, español y chino. Hay servicios gratuitos de interpretación telefónica en más de 200 idiomas.

Para más información, visite **nyc.gov/mpv**.

El Departamento de Salud de la Ciudad de NYC puede cambiar las recomendaciones según evolucione la situación.

Spanish 10.13.22