

Qué hacer si tiene mpox

Este documento proporciona información sobre qué hacer si tiene la mpox y cómo cuidarse y reducir el riesgo de contagiar el virus a otras personas.

Cómo se propaga la mpox

La mpox es una enfermedad contagiosa causada por el virus de la viruela del mono. La mayoría de las veces, la mpox se contagia por contacto directo con la erupción o las llagas de alguien que tenga el virus. También puede propagarse a través del contacto con secreciones de las vías respiratorias superiores (como mucosidad y mocos) y saliva de alguien que tenga la mpox o a través del contacto con ropa, sábanas, toallas u otros artículos utilizados por alguien que tenga la mpox, lo que es menos común. En los Estados Unidos, los casos se han propagado principalmente a través de las relaciones sexuales y otros contactos íntimos, sobre todo entre las redes sociales de hombres homosexuales y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres y personas transexuales (aunque cualquier persona que haya estado en estrecho contacto con alguien que tenga mpox corre el riesgo de infectarse).

El virus puede propagarse a través de la erupción y las llagas hasta que todas las costras que se forman en las llagas se hayan caído y se haya formado una nueva capa de piel.

El virus se ha encontrado en el semen, la orina y las heces (caca), aunque aún no sabemos si la mpox puede propagarse por estos fluidos. Si el virus puede propagarse de esta forma, las personas pueden ser contagiosas durante algún tiempo, incluso después de que finalicen sus síntomas.

Cómo hacerse la prueba de la mpox

Un proveedor de atención de salud le hará un frotis de las llagas para comprobar si tiene mpox. Mientras espera el resultado de la prueba, no mantenga relaciones sexuales ni otras actividades íntimas, evite todo contacto físico con otras personas lo más posible y siga las orientaciones adicionales de este documento. Si el resultado de la prueba es positivo, continúe siguiendo estas orientaciones.

Cuándo debe aislarse mientras tiene mpox

Si sus síntomas incluyen fiebre, escalofríos o síntomas respiratorios (como tos, estornudos, secreción nasal y dolor de garganta), es importante que se aisle en casa y evite el contacto con otras personas, incluidos los miembros de su hogar, hasta que estos síntomas desaparezcan sin tomar ningún medicamento contra la fiebre ni de otro tipo. Evite recibir visitas no esenciales en su casa. Si no puede permanecer en una habitación apartada de los demás en casa, o necesita salir de casa para comer, recibir atención médica, realizar actividades físicas u otras necesidades esenciales, es especialmente importante que siga las precauciones de la página siguiente.

Si no tiene fiebre, escalofríos ni síntomas respiratorios y puede seguir las precauciones de la página siguiente, incluido el uso de una mascarilla bien ajustada y la cobertura total de las erupciones y llagas con ropa o vendas cuando esté con otras personas o fuera de casa, no necesita aislarse.

Precauciones que debe tomar siempre cuando tenga mpox

Si tiene mpox, siga estas precauciones **hasta que todas las llagas se hayan curado y se haya formado una nueva capa de piel**. Esto puede tardar de dos a cuatro semanas desde que aparecen por primera vez la erupción o las llagas.

- No mantenga relaciones sexuales orales, anales o vaginales ni otros contactos físicos íntimos con otras personas, como besos, abrazos, mordiscos, mimos o masajes.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol, especialmente después de haber contactado directamente con la erupción o las llagas.
- Si no tiene fiebre, escalofríos o síntomas respiratorios, puede estar con otras personas en casa y puede salir de casa si puede seguir estas precauciones:
 - Cúbrase completamente la erupción y las llagas con ropa (incluyendo guantes si tiene llagas en las manos); cubra la erupción y las llagas que no puedan cubrirse con ropa, como las de la cara, con vendas.
 - Lleve una mascarilla bien ajustada. Siéntese al menos a seis pies de distancia de los demás si come o bebe sin mascarilla.
 - Evite el contacto físico con otras personas y los espacios concurridos.
 - Cuando utilice un baño público o compartido, limpie el asiento del inodoro después de usarlo con una toallita desinfectante.
 - No comparta ni deje que otros toquen su ropa, toallas o sábanas.
 - No comparta la cama.
 - No comparta platos, comida, bebidas ni utensilios.
- Evite acurrucarse o besar a perros o gatos, y no deje que tengan contacto directo con sus llagas ni con su basura, ropa, ropa de cama u otros materiales. Evite todo contacto con otros animales domésticos (como roedores y conejos).

Incluso después de dejar de tomar otras precauciones, debe utilizar un preservativo de látex durante las relaciones sexuales durante otras ocho semanas. Esto ayudará a proteger a sus parejas en caso de que el virus pueda transmitirse por el semen.

Cómo limpiar y lavar la ropa de forma segura si tiene mpox

Siga estas pautas de limpieza y lavado:

- Utilice guantes desechables si tiene que limpiar o tocar la erupción o las llagas. Bote los guantes después de usarlos y lávese las manos.
- Lávese las manos con agua y jabón o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol después de tocar ropa, sábanas o cualquier superficie que pueda haber estado en contacto con el sarpullido o las llagas o con el líquido de las llagas.
- Si comparte el baño, limpie y desinfecte las superficies (por ejemplo, los mostradores, los asientos de los inodoros y los grifos) después de cada uso, especialmente si la erupción o las llagas están expuestas (por ejemplo, al ducharse, al ir al baño o al cambiar las vendas que cubren las llagas).

- Utilice limpiadores y desinfectantes domésticos normales para limpiar y desinfectar las superficies.
- Lave los platos y utensilios sucios con agua caliente y jabón o en el lavavajillas.
- Coloque los residuos médicos (como gases y vendas) en una bolsa de plástico hermética e impermeable (doble bolsa, si es posible) y tírela con la basura normal.
- Coloque las sábanas, toallas y ropa usada en una bolsa de lavandería o de basura separada. Para obtener orientación adicional y detallada, visite nyc.gov/mpox y busque [How To Safely Wash Your Laundry if You Have Mpox](#). (Cómo lavar la ropa de forma segura si tiene mpox.)

Cuidados y tratamiento de la mpox

El tipo de medicación y cuidados que necesite dependerá del tipo de síntomas que tenga, de cuánto dolor sienta y de dónde se encuentren la erupción y las llagas en su cuerpo. Las personas que tienen el VIH u otras afecciones que debilitan el sistema inmunológico, están embarazadas o tienen antecedentes de ciertas afecciones cutáneas pueden tener un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave, por lo que es especialmente importante vigilar los síntomas y buscar atención médica.

No existe un tratamiento específico aprobado para la mpox. Sin embargo, un antiviral llamado tecovirimat (TPOXX), aprobado para tratar la viruela, puede utilizarse en las personas con alto riesgo de enfermedad grave o con síntomas graves de la mpox. Pregunte a su proveedor sobre la TPOXX - su proveedor puede obtener más información sobre el acceso a la TPOXX visitando nyc.gov/mpox y haga clic en [Mpox Providers](#) (Proveedores de mpox) en la barra de menú superior. Visite cdc.gov/poxvirus/mpox/if-sick/treatment.html para saber más sobre el TPOXX. Es posible que su proveedor también pueda recetarle enjuagues bucales, geles y otros medicamentos para ayudar a reducir el dolor, la hinchazón y el picor y aconsejarle sobre el alivio de los síntomas sin receta médica.

La enfermedad grave debida a la mpox puede incluir fiebre, aumento rápido del número de llagas, confusión, rigidez de cuello, dificultad para respirar, convulsiones, diarrea y vómitos. Póngase en contacto con su proveedor si sus síntomas empeoran, incluyendo aumento del dolor, enrojecimiento o hinchazón; si tiene líquido turbio o lechoso en el lugar de las llagas; o si su dolor interfiere al comer, sentarse o ir al baño. Si no tiene un proveedor, llame al servicio virtual ExpressCare de NYC Health + Hospitals al 631-397-2273, 24 horas al día, 7 días a la semana, o visite expresscare.nyc para recibir atención médica de bajo costo a gratuita, independientemente de su estado migratorio. Si se trata de una emergencia, llame al **911** o acuda al hospital.

Reducir los síntomas

La siguiente lista ofrece formas de cuidarse y ayudar a reducir los síntomas utilizando medicamentos y remedios que no requieren receta médica. Pida ayuda a su médico o farmacéutico para elegir medicamentos sin receta. Lea y siga al pie de la letra las instrucciones de la caja del medicamento y del envase, incluidas las relativas a la dosis, la frecuencia de uso, quién no debe tomar o utilizar el medicamento y las alergias.

- Permanezca hidratado bebiendo mucha agua y otros líquidos, especialmente si tiene diarrea.
- Mantenga la erupción y las llagas limpias y secas cuando no se duche o bañe para evitar que se infecten.
- Para aliviar el dolor y el picor de la erupción y las llagas:

- Los medicamentos como el ibuprofeno (como Advil y Motrin), el naproxeno (como Aleve) y el acetaminofén (como Tylenol) pueden ayudar a reducir el dolor, la hinchazón y la fiebre. Es importante respetar la dosis y el intervalo recomendados por medicamento.
- Los antihistamínicos (como el Benadryl), la loción de calamina, la vaselina y las lociones refrescantes (como las de mentol y alcanfor) pueden aliviar temporalmente el picor.
- Los baños calientes de avena [oatmeal baths](#) pueden reducir el picor y el dolor.
- Si tiene llagas en la boca:
 - Enjuáguese la boca con agua salada limpia al menos cuatro veces al día para mantener limpias las úlceras bucales; también puede utilizar un enjuague bucal sin alcohol (como Listerine Zero Alcohol).
 - Chupe trozos de hielo o polos y beba agua para mantenerse hidratado.
 - Considere la posibilidad de utilizar parches (como Dentemp Canker Cover) que cubren las llagas y geles de benzocaína para reducir el dolor bucal, sobre todo para ayudarle a comer y beber.
- Si tiene llagas en o alrededor del ano o recto o en los genitales:
 - Tome baños de asiento calientes [sitz baths](#) de al menos 10 minutos varias veces al día.
 - La pomada de dibucaína, utilizada a menudo para las hemorroides, o el gel de lidocaína también pueden proporcionar un alivio temporal. Éstos son sólo para uso externo.
 - Tome docusato (como Colace), un ablandador de heces, para reducir el dolor cuando vaya al baño.

Salud mental y servicios de apoyo

ACCESS NYC ayuda a los neoyorquinos a acceder a prestaciones, como dinero en efectivo o alimentos, durante una emergencia. Para más información, visite access.nyc.gov.

Un brote de enfermedad infecciosa puede ser estresante para usted, sus seres queridos y sus amigos. Es natural sentirse abrumado, triste, ansioso y asustado o experimentar otros síntomas de angustia, como problemas para dormir. Puede reducir su estrés anticipándose a estas reacciones normales y practicando actividades que reduzcan el estrés. Mantenerse positivo, recordar sus puntos fuertes y buscar ayuda cuando los síntomas de estrés persistan o se vuelvan abrumadores también pueden ayudarle a afrontar la situación.

Para hablar con consejeros capacitados, comuníquese con el 988 para obtener consejería gratuita y confidencial en casos de crisis, apoyo en salud mental y uso de sustancias, y referencias para recibir atención. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en nyc.gov/988. Los servicios de texto y chat están disponibles en inglés y español, y los consejeros están disponibles por teléfono 24 horas al día, 7 días a la semana, en más de 200 idiomas. Si está sufriendo una angustia grave o tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a otra persona, llame al **911**.

Para más información sobre la mpox, visite nyc.gov/mpox y cdc.gov/mpox.