

Qué hacer si tiene la viruela del mono

Este documento brinda información sobre qué hacer si tiene la viruela del mono y cómo cuidarse y reducir el riesgo de transmitir el virus a otras personas.

¿Cómo se transmite la viruela del mono?

La viruela del mono se transmite con mayor frecuencia a través del contacto directo con la erupción o las llagas de alguien que tiene el virus. También se puede propagar a través del contacto con la ropa, la ropa de cama u otros artículos usados por una persona con viruela del mono, o por gotitas respiratorias que pueden transmitirse a través del contacto cara a cara prolongado. El virus puede transmitirse 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 de la viruela del mono se ha encontrado en la saliva, el semen, la orina y las heces (popó), y es posible que también se transmita a través de estos fluidos. Si el virus puede transmitirse de esta manera, las personas pueden contagiar durante un período de tiempo, incluso después de que desaparezcan los síntomas.

Hacerse la prueba de detectar la viruela del mono

Un proveedor de atención de salud tomará una muestra de sus llagas para detectar el virus de la viruela del mono. Mientras espera el resultado de la prueba, no tenga relaciones sexuales ni otra actividad íntima, evite cualquier otro contacto físico con otras personas tanto como sea posible y siga las directrices adicionales de este documento. Si el resultado de la prueba es positivo, continúe siguiendo estas recomendaciones.

¿Cuándo aislarse mientras se tiene la viruela del mono?

Si sus síntomas incluyen fiebre, escalofríos o síntomas respiratorios (como tos, estornudos, secreción nasal y dolor de garganta), es importante aislarse en casa y evitar el contacto con otras personas, incluidos los miembros de la familia, hasta que estos síntomas desaparezcan sin tomar medicamentos para reducir la fiebre o de otro tipo. Evite tener visitas no esenciales en su hogar. Si no puede permanecer en una habitación separada de los demás en su hogar, o necesita salir de su hogar para comer, recibir atención médica, hacer ejercicio u otras necesidades esenciales, es especialmente importante seguir las medidas de precaución descritas en la página siguiente.

Si no tiene fiebre, escalofríos o síntomas respiratorios y puede seguir las precauciones de la página siguiente, que incluyen el uso de una mascarilla que se le ajuste bien y cubrir completamente sus erupciones y llagas con ropa o vendajes cuando esté cerca de otras personas o fuera de la casa, no es necesario aislarse.

Si tiene síntomas de viruela del mono, es posible que se le requiera no asistir al trabajo hasta que las llagas se hayan curado. Hable con su empleador.

Precauciones que siempre debe tomar mientras tenga la viruela del mono

Si tiene la viruela del mono, 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 cutánea o las llagas.

- No tenga sexo oral, anal o vaginal u otro contacto físico íntimo con otras personas, como besos anales, abrazos, besos, mordiscos, caricias o masajes.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol, especialmente después del contacto directo con la erupción o las llagas.
- Si no tiene fiebre, escalofríos o síntomas respiratorios, puede estar cerca de otras personas en su casa y puede salir de su casa si puede seguir estas medidas de precaución:
 - Cúbrase completamente la erupción y las llagas con ropa (use guantes si tiene llagas en las manos); cubra la erupción y las llagas que no se pueden cubrir con la ropa, como las de la cara, con vendajes.
 - Use una mascarilla que se le ajuste bien. Siéntese al menos a 6 pies de distancia de los demás si se quita la mascarilla para comer o beber.
 - Evite el contacto físico con otras personas y los espacios concurridos. Si utiliza el transporte público, como el metro y los autobuses, evite el contacto físico con otras personas tanto como sea posible.
 - Cuando use un baño público o compartido, limpie el asiento del inodoro con una toallita desinfectante después de usarlo.
 - No comparta sus prendas, las toallas ni la ropa de cama, ni permita que otras personas las toquen.
 - No comparta la cama.
 - No comparta los platos, la comida, las bebidas ni los utensilios.
- Evite acariciar o besar a perros o gatos, y no permita que tengan contacto directo con sus llagas o su basura, ropa, ropa de cama u otros materiales. Evite todo contacto con roedores domésticos (como ratones, ratas, conejillos de Indias y hámsteres) o conejos.

Incluso después de suspender las demás medidas de precaución, debe usar condón de látex durante las relaciones sexuales durante otras ocho semanas. Esta medida ayudará a proteger a sus parejas en caso de que el semen transmita el virus.

Cómo limpiar y lavar su ropa de manera segura si tiene viruela del mono

Siga estas pautas para la limpieza y el lavado:

- Utilice guantes descartables si necesita limpiar o tocar la erupción o las llagas. Deseche los guantes después de usarlos y lávese las manos.

- Lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol después de tocar ropa, sábanas o cualquier superficie que pueda haber estado en contacto con la erupción, las llagas o el líquido de las llagas.
- Si comparte un baño, limpie y desinfecte las superficies (por ejemplo, mostradores, asientos de inodoro y grifos) después de su uso, especialmente si la erupción o las llagas están expuestas (por ejemplo, al ducharse, ir al baño o cambiar los vendajes que cubren las llagas).
- Use limpiadores y desinfectantes domésticos comunes para limpiar y desinfectar las superficies.
- Lave los platos y utensilios sucios con agua tibia y jabón o en el lavavajillas.
- Coloque los desechos médicos (como gasas y vendajes) en una bolsa de plástico hermética e impermeable (si es posible, doble bolsa) y deséchela con la basura normal.
- Coloque la ropa de cama, las toallas y la ropa usadas en una bolsa de lavandería o bolsa de basura separada. Para obtener orientación adicional y detallada, visite nyc.gov/monkeypox y busque "**How to Safely Wash Your Laundry if You Have Monkeypox**" (**Cómo lavar su ropa de manera segura si tiene viruela del mono**).

Atención y tratamiento de la viruela del mono

El tipo de medicamento y atención que necesita depende del tipo de síntomas que tiene, cuánto dolor padece y en qué partes del cuerpo aparecen la erupción y las llagas. Las personas que tienen VIH u otras enfermedades que debilitan el sistema inmunitario, están embarazadas o tienen antecedentes de ciertas afecciones de la piel pueden tener un mayor riesgo de desarrollar un cuadro grave de la enfermedad, por lo que es especialmente importante controlar los síntomas y buscar atención.

No existe un tratamiento específico aprobado para la viruela del mono. Sin embargo, un antiviral llamado tecovirimat (TPOXX), aprobado para tratar la viruela, puede usarse para personas que tienen un alto riesgo de enfermarse gravemente o que tienen síntomas graves de la viruela del mono. Pregúntele a su proveedor acerca de TPOXX; los proveedores pueden obtener más información sobre cómo acceder a TPOXX siguiendo estos pasos: ingresar a nyc.gov/monkeypox, hacer clic en "**Monkeypox Providers**" (**proveedores de medicamentos para tratar la viruela del mono**) en la barra de menú superior y luego leer el texto bajo el título "Antiviral Treatment" (Tratamiento antiviral). Su proveedor también puede recetarle enjuagues bucales, geles y otros medicamentos para ayudar a reducir el dolor, la hinchazón y la picazón, y puede recomendarle sobre medicamentos de venta sin receta médica para aliviar los síntomas.

El cuadro grave de la viruela del mono puede incluir fiebre, aumento rápido del número de llagas, confusión, rigidez en el cuello, dificultad para respirar, convulsiones, diarrea y vómitos. Comuníquese con su proveedor si sus síntomas empeoran, incluidos aumento del dolor, enrojecimiento o hinchazón; si tiene líquido opaco o blancuzco en el sitio de las llagas; o si el dolor le impide comer, sentarse o ir al baño. Si no tiene un proveedor, llame a ExpressCare de Health + Hospitals de la Ciudad de Nueva York (NYC) al 631-397-2273 o visite expresscare.nyc.

La atención está disponible en NYC sin importar el estatus migratorio, el seguro médico o la capacidad de pago. Si tiene una emergencia, llame al **911** o acuda a un hospital.

Reducir los síntomas

En la siguiente lista, se enumeran formas de cuidarse y ayudar a reducir los síntomas usando medicamentos y remedios que no requieren receta médica. Pida ayuda a su proveedor o farmacéutico para elegir medicamentos de venta sin receta médica. Lea y siga estrictamente todas las instrucciones en la caja del medicamento y el prospecto, incluso sobre la dosis, la frecuencia de uso, quién no debe tomar o usar el medicamento y las alergias.

- Manténgase hidratado bebiendo mucha agua y otros líquidos, especialmente si tiene diarrea.
- Mantenga las erupciones y las llagas limpias y secas cuando no se esté duchando o bañando para evitar que las llagas se infecten.
- Para aliviar el dolor y la picazón de la erupción y las llagas:
 - Los medicamentos como el ibuprofeno (como Advil y Motrin), naproxeno (como Aleve) y paracetamol (como Tylenol) pueden ayudar a reducir el dolor, la hinchazón y la fiebre. Es importante mantener la dosis y el intervalo recomendados por medicamento.
 - Los antihistamínicos (como Benadryl), la loción de calamina, la vaselina y las lociones refrescantes (como las lociones de mentol y alcanfor) pueden proporcionar un alivio temporal de la picazón.
 - Los **baños de avena** tibios pueden reducir la picazón 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 llagas en la boca; también se puede utilizar un enjuague bucal sin alcohol (como Listerine Zero Alcohol).
 - Succione trocitos de hielo o paletas heladas y beba agua para mantenerse hidratado.
 - Considere usar parches (como Dentemp Canker Cover) que cubren las llagas y geles de benzocaína para reducir el dolor en la boca, especialmente para ayudarlo a comer y beber.
- Si tiene llagas en o alrededor del ano o recto o en sus genitales:
 - Tome **baños de asiento** tibios que duren al menos 10 minutos varias veces al día.
 - La pomada de dibucaína, a menudo utilizada para las hemorroides, o el gel de lidocaína también pueden proporcionar un alivio temporal. Estos productos son solo para uso externo.
 - Tome docusato (como Colace), un ablandador de heces, para reducir el dolor cuando vaya al baño.

Servicios de apoyo y salud mental

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

Un brote de una enfermedad infecciosa puede ser estresante para usted, sus seres queridos y sus amigos. Es normal sentirse abrumado, triste, ansioso o asustado, o tener otros síntomas de angustia, como problemas para dormir. Puede reducir su estrés anticipando estas reacciones normales y practicando actividades para reducir el estrés. Mantenerse positivo, recordar sus fortalezas y buscar ayuda cuando los síntomas de estrés persisten o se vuelven abrumadores también pueden ayudarlo a sobrellevar la situación.

Para hablar con terapeutas capacitados, comuníquese con NYC Well, una línea de ayuda de salud mental gratuita y confidencial para obtener apoyo. El personal de NYC Well está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y puede brindar asesoramiento breve y derivaciones a otros profesionales en más de 200 idiomas. Llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en **nyc.gov/nycwell**. El sitio web de NYC Well también incluye una biblioteca de aplicaciones con aplicaciones y recursos para ayudarlo a administrar su salud y bienestar emocional desde su hogar. Si experimenta angustia grave o tiene pensamientos sobre hacerse daño a sí mismo o a otra persona, llame al **911**.

Para obtener más información sobre la viruela del mono, visite **nyc.gov/monkeypox** y **cdc.gov/monkeypox**.

El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones a medida que la situación evoluciona.

9.7.22 Spanish