

Monkeypox (Viruela del mono): información para casos

Monkeypox: Information for cases

Spanish

¿Para quién es esta hoja informativa?

Esta hoja informativa es para personas a las que se les ha diagnosticado viruela del mono y se les ha aconsejado que se autoaislen en casa.

¿Cuáles son los síntomas de la viruela del mono?

La mayoría de las personas con viruela del mono se recuperan en pocas semanas sin necesidad de recibir un tratamiento específico en pocas semanas. Los síntomas generalmente comienzan de 7 a 14 días después de la exposición. Esto puede ser tan corto como unos pocos días o tan largo como 21 días.

Los síntomas de la viruela del mono pueden incluir:

- erupciones, lesiones o llagas similares a granos, particularmente en áreas que son difíciles de ver, como genitales, ano o nalgas. Y en la cara, brazos y piernas.
- úlceras, lesiones o llagas en la boca
- Las personas pueden experimentar fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares, de espalda, ganglios linfáticos inflamados, escalofríos y/o agotamiento antes de que aparezca la erupción o las lesiones.

Las lesiones comienzan como una erupción roja plana que se convierte en pústulas, que luego forman costras y se caen.

Es probable que aumente el riesgo de enfermedad grave y complicaciones como infección secundaria, sepsis y encefalitis en personas inmunocomprometidas, niños pequeños y mujeres embarazadas.

¿Cómo se propaga la viruela del mono?

La viruela del mono se propaga principalmente de una persona a otra por contacto directo de piel a piel. Se puede contagiar al respirar las gotitas exhaladas por alguien que tiene viruela del mono durante un contacto cercano prolongado, pero esto es poco común. También se puede propagar a través del contacto con fluidos corporales infectados u objetos contaminados, como ropa de cama o vestimenta.

La viruela del mono puede transmitirse durante las relaciones sexuales. No se sabe cuánto tiempo permanece presente el virus de la viruela del mono en el semen y otros fluidos corporales. Las personas que tienen viruela del mono deben abstenerse de tener relaciones sexuales mientras estén infectadas. Las personas que se han recuperado de la viruela del mono deben usar condones cuando tengan actividad sexual durante 12 semanas después de la recuperación.

Las personas con viruela del mono son infecciosas desde el momento en que presentan los primeros síntomas hasta que todas las lesiones hayan formado costras que se han caído, y se haya formado una nueva capa de piel debajo.

¿Cómo se trata la viruela del mono?

La mayoría de las personas con viruela del mono solo necesitan analgésicos de venta libre y fluidos orales frecuentes, y pueden ser monitoreados por su médico de cabecera o médico tratante. Algunas personas pueden necesitar tratamiento de apoyo, como fluidos intravenosos y tratamiento para controlar la fiebre o el dolor.

Algunas personas también pueden necesitar tratamiento para complicaciones, como antibióticos para una infección bacteriana secundaria de la piel.

Hay medicamentos antivirales disponibles que pueden ayudar a tratar a personas que se enfermen gravemente.

¿Qué sucede cuando me diagnostican viruela del mono?

- Las unidades de salud pública, clínicas de salud sexual, su médico de cabecera o médico regular y médicos de enfermedades infecciosas pueden estar involucrados en el manejo de su infección de viruela del mono.
- Su unidad de salud pública local lo entrevistará para identificar, evaluar y hacer seguimiento a cualquier persona con quien haya estado en contacto mientras estaba infeccioso y donde pueda haber contraído la infección.
- La unidad de salud pública hará un seguimiento de todos los contactos de alto riesgo (p. ej., parejas sexuales, cuidadores y miembros del hogar) y de riesgo medio (p. ej., social o laboral) para asesorarlos y monitorearlos en busca de síntomas de infección por viruela del mono. Los contactos de bajo riesgo generalmente no requieren ningún seguimiento de rutina, sin embargo, esto depende del riesgo individual según lo evalúe su Unidad de Salud Pública local. Su identidad no será revelada a ningún contacto sin su permiso, y solo cuando sea necesario para un rastreo de contacto efectivo.

Su salud diaria será manejada por su médico de cabecera o de salud sexual habitual, o por un médico de enfermedades infecciosas de su hospital local.

¿A quién debo llamar si mis síntomas empeoran o estoy preocupado por mi salud?

Si experimenta dolor o molestias, o le preocupan los síntomas que pueda tener, debe comunicarse con su médico de cabecera, salud sexual o de enfermedades infecciosas de su hospital local para recibir atención inmediata.

El médico que se encarga de su atención diaria le indicará a quién llamar si necesita ayuda los fines de semana o fuera del horario de atención.

En caso de emergencia llame al Triple Cero (000) inmediatamente. Informe a los médicos y otros trabajadores de la salud que le han diagnosticado viruela del mono. Use mascarilla si va a un médico de cabecera, hospital o ambulancia.

¿Qué es el autoaislamiento? ¿Que necesito hacer?

El autoaislamiento es una medida eficaz para reducir la propagación de enfermedades. Significa permanecer en su hogar o alojamiento y separado de los demás. Debe seguir estas pautas hasta que su Unidad de Salud Pública local lo dé de alta clínicamente.

Si tiene viruela del mono y se está **autoaislando** en casa mientras está infeccioso, debe:

- trabajar desde casa ya que esto reducirá su contacto con otras personas. Si no puede hacerlo, en ciertas circunstancias puede asistir a su lugar de trabajo. Su asistencia en persona al trabajo debe discutirse con su Unidad de Salud Pública local considerando cuidadosamente el tipo y la naturaleza de su trabajo, el número y la ubicación de las lesiones y el modo de transporte hacia y desde el trabajo.
- no salir de su hogar a menos que sea para actividades esenciales en entornos no concurridos, como para recibir atención médica de seguimiento, comprar medicamentos, comestibles o hacer ejercicio solo y al aire libre. Si necesita salir de su casa, debe usar una mascarilla, cubrir las lesiones expuestas y evitar el contacto cercano con otras personas. Evite el transporte público si sus lesiones no pueden cubrirse por completo.
- *no visitar entornos de alto riesgo (p. ej., centros de atención médica, guarderías o de atención para personas mayores), a menos que busque atención médica urgente. Posponga cualquier cita de rutina hasta que termine su período de autoaislamiento.
- no recibir visitas en su hogar.
- abstenerse de actividad sexual con otras personas y continuar usando condones durante 12 semanas después de haberse recuperado
- dormir en una habitación separada de los demás en su residencia.
- no tener contacto físico con otras personas y mantener al menos una distancia de 1,5m.
- **evitar cualquier contacto con personas con mayor riesgo potencial de infección (esto incluye bebés, personas mayores, inmunodeprimidas y embarazadas).
- practicar una buena higiene respiratoria y de manos. Use mascarilla cuando esté en espacios compartidos, cubrirse cúbrase las lesiones de la piel y lávese las manos regularmente con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- limpiar las superficies de alto contacto, como manijas de puertas e interruptores de luz, regularmente con desinfectante. Para obtener recomendaciones sobre la limpieza y desinfección de su hogar mientras se encuentra en autoaislamiento, consulte la [Clinical Excellence Commission Household Cleaning and Disinfection Information - Monkeypox](#) (Información de limpieza y Desinfección del Hogar de la Comisión de Excelencia Clínica – Viruela del mono).
- no compartir prendas de vestir, ropa de cama, toallas, vajilla y cubiertos sin lavar. Si otros deben tocar estos artículos, deben usar guantes y una mascarilla.
- evitar el contacto con animales, en particular perros y roedores (p. ej., hámsteres, jerbos, ratones, ratas, conejillos de Indias) debido al riesgo de transmisión entre humanos y animales.
- no donar sangre, células, tejidos, leche materna, semen u órganos mientras esté en autoaislamiento, y durante al menos 12 semanas después de haber sido liberado del autoaislamiento.

Si tiene alguna inquietud al respecto, debe discutirla con su Unidad de Salud Pública local en el **1300 066 055**.

*Si trabaja en un entorno de alto riesgo, como un centro de atención médica, cuidado de niños, discapacidad o personas mayores, no debe asistir al trabajo durante todo el período de 21 días.

**Si no puede evitar el contacto cercano con los miembros del hogar que corren un mayor riesgo de infección, debe comunicarse con su unidad de salud pública local. Deberán ayudarlo a encontrar un alojamiento alternativo donde pueda aislarse de manera segura hasta que finalice el período de 21 días.

¿Qué pasa si tengo un cuidador?

Si recibe atención de un cuidador, este debe usar mascarilla, guantes, bata desechable resistente a líquidos y protección para los ojos mientras le cuida durante su período de autoaislamiento, para evitar la propagación de la enfermedad.

Comuníquese con su Unidad de Salud Pública local al 1300 066 055 si necesita asesoramiento o apoyo.

Vacunación

En esta etapa, si le han diagnosticado viruela del mono, no es necesaria la vacunación. Las investigaciones anteriores en casos que han sido infectados con virus similares sugieren inmunidad a largo plazo después de la infección; sin embargo, aún no tenemos una comprensión clara de esto con el virus de la viruela del mono, incluido hasta qué punto estará protegido y, de ser así, por cuánto tiempo. Por lo tanto, es importante tomar las precauciones necesarias para protegerse y evitar volver a infectarse.

¿Cuándo puedo salir del autoaislamiento?

Si se **sospecha que es un caso**, debe autoaislarse hasta que reciba un resultado negativo de la prueba de laboratorio.

Si es **un caso confirmado o probable**, debe autoaislarse y seguir las recomendaciones de esta hoja informativa hasta que se hayan formado costras en todas las lesiones, se hayan caído y aparezca una capa fresca de piel debajo.

El médico que está a cargo de su atención y los médicos de enfermedades infecciosas locales revisarán su caso y sus síntomas y le aconsejarán cuándo puede dejar de autoaislarse.

¿Qué sucede cuando mi autoaislamiento ha terminado?

Debe limpiar y desinfectar a fondo su hogar cuando salga del autoaislamiento. Debe prestar especial atención a los elementos y superficies que estuvieron en contacto directo con su piel.

El virus de la viruela del mono puede sobrevivir en la ropa de cama, toallas, vestimenta y superficies ambientales, incluidas las superficies de tela como sofás, cojines y camas. Es importante limpiar y desinfectar cualquier área donde haya pasado tiempo durante su período infeccioso, incluidos los vehículos.

Puede encontrar recomendaciones sobre cómo limpiar y desinfectar su hogar al final de su período de autoaislamiento en la [Clinical Excellence Commission Household Cleaning and Disinfection Information – Monkeypox](#) (Información de limpieza y desinfección del hogar de la Comisión de Excelencia Clínica – Viruela del mono).

No se sabe cuánto tiempo permanece presente el virus de la viruela del mono en el semen y otros fluidos corporales. Debe usar condones cuando participe en actividades sexuales durante 12 semanas después de recuperarse de la viruela del mono. Esta es una precaución para reducir el riesgo de propagar la infección a las parejas sexuales.

Cuando termine su autoaislamiento, puede regresar al trabajo o a la escuela y reanudar las actividades sociales.

¿Qué apoyo hay disponible mientras estoy en autoaislamiento?

Quedarse en casa por un período prolongado puede ser difícil, frustrante y solitario. Es importante recordar que debe cuidar su mente y su cuerpo y obtener apoyo si lo necesita. Manténgase en contacto con familiares y amigos por teléfono o en las redes sociales.

Ayuda y apoyo están disponibles si los necesita llamando al:

- [Los servicios de apoyo de ACON](#): ofrecen una variedad de servicios de asesoramiento gratuitos y asequibles para adultos LGBTQ+ en NSW: (02) 9206 2000
- [QLife](#): un servicio de asesoramiento telefónico y en línea, nacional y anónimo atendido por miembros de la comunidad LGBTQ+: 1800 184 527
- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- NSW Health se asoció con [Sonder](#) para brindar un servicio de bienestar personal gratuito, disponible para ayudarlo. La aplicación brinda acceso a chat multilingüe confidencial 24 horas del día, 7 días de la semana, y acceso telefónico a una variedad de servicios de apoyo para el bienestar y la salud mental. Descargue la [Sonder app](#) e ingrese el código [HERE2HELP](#).

Más información

Consulte la [NSW Health monkeypox fact sheet](#) (Hoja informativa de viruela del mono de NSW Health) para obtener más información. También puede llamar a su Unidad de Salud Pública local al 1300 066 055.

Para obtener ayuda gratuita en su idioma, llame al Servicio de Traducción e Interpretación al 13 14 50.