



Mpox – Cómo cuidarte en casa



Es importante cuidarse cuando tienes Mpox o crees que podrías tenerla. (anteriormente llamada viruela del mono).

Los síntomas de Mpox generalmente duran de 2 a 4 semanas. Aquí hay algunas cosas que podrías hacer para cuidarte y mantenerte cómodo mientras te recuperas:



Confirmar el diagnóstico

- Comunícate con tu clínica local de ETS o con tu médico de cabecera (GP) si crees que tienes Mpox.
- Ellos se encargarán de arreglar para que seas atendido por un especialista.
- Siempre llama por teléfono antes de visitar a tu médico de cabecera (GP) o clínica de ITS.
- Si es fuera del horario de oficina (9 am-5 pm), quédate en casa; comunícate con tu clínica de ITS o médico de cabecera (GP) el siguiente día hábil.
- **Quédate en casa:** evita el contacto cercano con otras personas, incluso compartir toallas o ropa de cama, hasta que hayas recibido instrucciones por un profesional sanitario. Se les informará por cuánto tiempo deberán aislarse.
- Consulta el enlace al final de esta página para obtener más información sobre las características del aislamiento (Tiempo, condiciones, etc.).



En caso de emergencia

- La mayoría de las personas con Mpox pueden cuidarse solas en casa, pero en ocasiones podrías necesitar atención médica urgente.
- En caso de emergencia marca el **999/112**, recuerda decirle al operador que tienes (o podrías tener) Mpox.

Necesitará atención urgente si:

- Tienes problemas para respirar
- Tienes dolor en el pecho
- Rigidez en el cuello
- Te encuentras confundido o te resulta difícil hablar o mover.
- Crees que podrías perder el conocimiento.
- Has tenido una convulsión.



Para aliviar el dolor y la fiebre

- Los medicamentos como el paracetamol y el ibuprofeno pueden ayudar a sentirse mejor. Lee siempre la etiqueta y consulta si crees que podrías ser alérgico.
- Comunícate con tu médico de cabecera, el servicio de atención médica fuera de horario o tu clínica de ITS si el dolor es intenso y no mejora con el tratamiento en casa.
- Tu médico de cabecera o médico en el Hospital pueden recetarle un analgésico más fuerte si el dolor no ha mejorado.
- Si duele al evacuar (Hacer de vientre), hable con su farmacéutico. Los laxantes o medicamentos para ablandar las heces ayudaran con los síntomas.
- Si necesita salir de casa para una cita con el médico, siempre utiliza una máscara y cubre las áreas donde haya lesiones.



Para ayudar a su rash o ampollas

- **Trata de no tocarse ni rascarte el sarpullido o las ampollas.** Esto podría propagar la erupción o hacer que se infecte.
- **Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón.** Si accidentalmente tocas las lesiones, lávate las manos inmediatamente. Si tiene sarpullido en las manos, ten cuidado al lavarte las manos de no dañar las lesiones.
- **Para el prurito (Picazón)** podrías probar los medicamentos antihistamínicos (Antialérgicos) en pastillas o crema, como la loción de calamina o la vaselina (Recuerda lavar tus manos después de usarlas).
- **Los baños tibios** (con avena o productos para la picazón en la piel) pueden calmar los síntomas.
- Si las lesiones están cerca del ano, en el orificio anal o genitales (pene, testículos o vulva), sentarse en un baño con agua tibia poco profunda puede ayudar.
- **No te afeites** el área hasta que las ampollas se hayan curado y las costras se hayan caído.



Otros consejos para ayudarte a sentirte mejor

- Come saludablemente y descansa mucho para ayudar a tu cuerpo a combatir la infección.
- Comer alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y cereales integrales, puede ayudarte a evacuar (Hacer de vientre) más fácilmente. Esto es importante si tiene ampollas o lesiones cerca del ano (orificio anal).
- Bebe mucha agua para mantenerte bien hidratado. Si tienes dolor en la boca, usa enjuagues con agua salada, o llama a tu médico de cabecera (GP) para que te aconseje algún medicamento.
- El aislamiento puede ser estresante. Asegúrese de mantenerse en contacto con sus seres queridos, amigos y familiares. Si necesitas apoyo psicológico adicional, habla con tu médico o enfermera o comunícate con el servicio de asesoramiento del equipo MPOWER: <https://mpower.hivireland.ie/speak-to-our-team/>



Piensa en tus contactos cercanos

- Es posible que el Departamento de Salud Pública se comunique contigo para realizar un seguimiento de los contactos. El rastreo de contactos es importante para ayudar a detener la propagación del virus.
- Puede ser útil hacer una lista de los nombres y números de teléfono de todas las personas con las que estuviste en contacto cercano desde el día antes de que comenzaran los síntomas hasta que el día que empezaste en aislamiento.
- Asegúrate de incluir a cualquier persona con la que hayas tenido relaciones sexuales o contacto íntimo, cualquier persona que viva contigo y cualquier persona que se haya en tu casa durante este tiempo.



Para más información:
Sobre Mpox: <https://www2.hse.ie/conditions/monkeypox/>
Sobre el aislamiento: <https://www.hpsc.ie/a-z/zoonotic/monkeypox/guidance/>