



# VIRUELA DEL MONO

## Recomendaciones para cuidarte en casa

Aprende como prevenir, cuidar de ti y proteger a los demás en la familia y en la comunidad.

Estas recomendaciones son claves para las personas que tienen sospecha de viruela del mono o han sido consideradas caso probable o confirmado, o que simplemente quieren aprender y estar preparadas.

## ¿Cómo puedes cuidarte en casa si tienes sospecha o te han confirmado el diagnóstico de viruela del mono (viruela símica)?

Si te han confirmado que tienes un diagnóstico de viruela del mono o presentas cualquier sintoma sospechoso, lo primero que debes hacer es AISLARTE, comunicarte con las líneas de atención, seguir las recomendaciones de los profesionales y avisar a tus contactos.

Recuerda que el aislamiento es fundamental, desde el momento en que comienzan los síntomas así no hayas recibido el resultado de las pruebas, y debe mantenerse hasta que el brote de la piel este totalmente curado, todas las costras se hayan caído y se haya formado una nueva capa de piel. Estos síntomas pueden durar entre 2 a 4 semanas.

No lo olvides, es importante cuidarte y proteger a los demás, principalmente a las personas con mayor riesgo de enfermedad grave como los niños, las mujeres en embarazo, las que tienen alteraciones de su sistema inmune y con lesiones de piel como dermatitis atópica o eczema.





## Evita el contacto físico con otras personas de tu casa:

Si has tenido contacto directo o estrecho con una o varias personas que incluya piel con piel (tocar, acariciar o abrazar a alguien con frecuencia), contacto sexual y/o íntimo, debes informarles para que estén atentos a la aparición de síntomas o lesiones en la piel, y una vez aparezcan deben iniciar el aislamiento.

### Limita el contacto cercano si vives con alguien y toma las siguientes medidas:

- **Duerme en una habitación separada**, y no compartas la ropa de cama, toallas o cualquier otra prenda (es recomendable que si duermes con alguien, tu acompañante se cambie de habitación).
- **Evita la actividad sexual** o íntima.
- **Evita el contacto físico directo:** besar, abrazar, tocar la cara o masajear.
- Si puedes, **usa un baño diferente del que utiliza el resto de los miembros de tu hogar**; si no dispones de un baño separado, sigue las instrucciones de limpieza que aparecen en la **página 8**.



- **Usa diferentes toallas** a las que utilizan las personas de tu hogar.
- **Come en la habitación donde estés aislado**, pide a las personas con las que vives que te lleven la comida.
- **Usa tu propio cepillo de dientes**, vasos, cubiertos y platos. No compartas alimentos ni bebidas.
- **Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con pañuelos desechables** y deséchalos en una bolsa, ponla dentro de otra y sigue las instrucciones de eliminación de desechos; luego, lávate las manos cuidadosamente con agua y jabón durante 20 segundos.
- A lo largo del día, debes también **realizar lavado de manos frecuente con agua y jabón durante 20 segundos**; debes hacerlo antes y después de comer o entrar al baño. Ten especial cuidado si tienes lesiones grandes o úlceras en las manos.

## Recomendaciones para tu habitación:

- **Permanece en una habitación bien ventilada** idealmente con un baño exclusivo para tu uso. De no ser posible, se debe realizar la desinfección de las superficies con las que tienes contacto para evitar la transmisión del virus.
- La puerta de la habitación **debe permanecer cerrada** y debe limitarse el uso de áreas compartidas como sala, cocina o pasillos. Evita ocupar sillas, sillones u otros muebles que puedan contaminarse, si lo haces ten la precaución de utilizar una sabana que luego debes retirar y lavar con el resto de tus prendas.
- Utiliza medios de **comunicación remota**.
- Si necesitas pasar tiempo en la misma habitación con otro miembro del hogar, **debes evitar el contacto físico y tratar de mantenerte al menos a 1 metro de distancia de la otra persona**. Además, debes usar una mascarilla quirúrgica bien ajustada cubriendo nariz y boca. Es particularmente importante **evitar el contacto cercano con niños pequeños, mujeres embarazadas y personas con alteración de su sistema inmune**, ya que pueden correr mayor riesgo de sufrir manifestaciones graves de la viruela del mono.



## Aislamiento en casa:

- Esto implica **no salir para ir al trabajo, escuela o zonas públicas y no trabajar desde casa si esto significa manipular objetos** que deban salir de tu hogar o que son compartidos y manipulados por otras personas.
  - Sólo debes salir de casa si requieres atención médica urgente. **En caso de que salgas, asegúrate que las partes del cuerpo que tienen lesiones estén completamente cubiertas**, utiliza camisa manga larga y pantalones largos.
  - Mientras estés fuera de casa debes **utilizar mascarilla bien ajustada** cubriendo boca y nariz.
  - En tus salidas intenta hacerlo solo, pero si requieres de compañía, debes garantizar el uso permanente y adecuado de la mascarilla y evitar el contacto.
- Si requieres trasladarte, utiliza tu propio carro, si esto no es posible, considera otros medios de transporte como la bicicleta, patineta o similares. Si a pesar de todo, debes tomar transporte público evita las horas pico, utiliza la mascarilla bien ajustada y evita el contacto hasta donde sea posible.
  - Pide a tus familiares o amigos **que te ayuden con la compra de comida u otros artículos esenciales que necesites** y también con la recogida de medicamentos.
  - Para evitar contacto, **pídeles que te dejen estos artículos fuera de casa o fuera de tu habitación**. Recuerda que ellos no deben tocar nada que tu hayas tocado.

## Cuidados de la piel:

**Mantén tu piel hidratada, evita rascarte las lesiones.**

Mientras estés en aislamiento en casa, no cubras las lesiones con camisetas de manga larga o pantalón largo, no te pongas vendajes, ni te afeites. Cubre las lesiones cuando salgas de tu habitación.



## Otras recomendaciones:

- Evita el uso de **lentes de contacto**.
- Mantén una alimentación balanceada a base de frutas, verduras, granos, cereales, proteínas. Garantiza un adecuado consumo de agua.
- **Recuerda cubrirte boca y nariz con pañuelos desechables**. Cuando tosas o estornudes, deséchalos en una bolsa en la basura y lava tus manos.



## Limpieza, desinfección y eliminación de desechos:

- **Lava tu mismo la vajilla y los cubiertos que utilices con jabón habitual y agua tibia**, y déjalos secar al aire libre. Para lavar estos utensilios usa guantes desechables de un solo uso; si usas guantes reutilizables, no los compartas.
- **Limpia con regularidad las superficies u objetos que toques con frecuencia**, como las manijas de las puertas y los interruptores de luz y usa un paño húmedo para evitar que se acumule polvo en las superficies, especialmente en tu dormitorio.
- **Evita barrer en seco, es mejor hacer la limpieza húmeda con un trapero**. No se recomienda utilizar la aspiradora, pero si lo consideras indispensable, puedes aspirar la habitación donde te encuentras. Ten en cuenta que, una vez la uses, debes botar el filtro desechable (si tu aspiradora lo tiene). Asegúrate de arrojar en una bolsa de basura el polvo y el filtro a la basura con cuidado y sin sacudirlo. Como precaución adicional, estas bolsas de basura deben colocarse dentro de una segunda bolsa desechable, bien cerrada. No tires estos desechos en las canecas marcadas como reciclaje.



## Lavado de la ropa:

- Lava tu propia ropa.
- **Mantén la que esté sucia separada** del resto de la ropa del hogar.
- Cuando la lleves a lavar, **es importante que no la sacudas**.
- Si debes trasladar ropa de una habitación a otra, **mete la que esté sucia en una bolsa de basura o de plástico** y llévala directamente para lavar.
- **Si no tienes lavadora, puedes lavar tu ropa a mano.** Utiliza jabón detergente normal, con agua caliente (a la temperatura más alta posible), a la vez cuidando tu piel y evitando quemaduras. Limpia todas las superficies cuando hayas terminado de lavar.

## Mascotas:

- Recuerda que los animales infectados pueden transmitir la viruela del mono a las personas, y es posible que las personas infectadas puedan transmitir el virus de la viruela del mono a los animales a través del contacto cercano, que incluye caricias, abrazos, besos, lamidas, compartir áreas para dormir y compartir alimentos.
- Se debe evitar el contacto con animales, incluidas las mascotas, los animales domésticos y animales de la vida silvestre para evitar la propagación del virus.
- **Mantén el aislamiento a un metro de distancia**, no manipules sus alimentos sin protección, ni toques sus juguetes o su cama.
- De ser posible **habla con un familiar o amigo que pueda encargarse de tu mascota** mientras te recuperas.
- Las mascotas que tuvieron contacto cercano con una persona sintomática con viruela del mono deben

permanecer en casa y alejadas de otros animales y personas durante 21 días después del contacto más reciente.

- Las personas con alteración del sistema inmune, embarazadas, con niños pequeños o con antecedentes de problemas de la piel como dermatitis atópica o eczema, no deben cuidar a los animales que tuvieron contacto cercano con una persona con viruela del mono, ya que pueden estar en mayor riesgo de resultados graves de la enfermedad.
- Se recomienda vigilar los animales y estar atento a posibles síntomas de alerta como excesivo adormecimiento, falta de apetito, tos, secreciones nasales o costras, hinchazón, fiebre y/o brote en la piel, como granos o ampollas.
- Llama al veterinario si notas que un animal parece estar enfermo dentro de los 21 días posteriores al contacto con una persona considerada como caso probable\* o confirmado de viruela del mono.

*\*Caso Probable: Persona con contacto y síntomas sugestivos de viruela del mono, en espera del resultado de las pruebas que confirman la enfermedad.*

## Actividad sexual:

**No tengas relaciones sexuales** ya que esto implica un alto riesgo de transmitir la infección a tu pareja. Debes saber que el uso del preservativo disminuye el contagio de varias enfermedades de transmisión sexual, pero **no evita el contagio de viruela del Mono**. Actualmente, no se tiene claridad de cuánto tiempo permanece este virus en el semen o en otras secreciones genitales. **Para reiniciar la actividad sexual, debes terminar primero el tiempo de aislamiento**. Utiliza preservativo durante 12 semanas luego de que se hayan caído las costras en las lesiones y la piel esté sana.

## Fin del aislamiento:

**Es recomendable finalizar hasta que se curen las lesiones de la piel, es decir cuando las costras se caigan y se forme nueva piel**. Para terminar el aislamiento no debes tener lesiones en la boca, los genitales o el ano. Permanece en casa hasta que tu médico te indique finalizar el aislamiento.





## Si necesitas orientación médica:

Comunícate a los canales que hemos dispuesto para ti. Debes estar pendiente de nuestro equipo de profesionales que se comunicará contigo de forma periódica para evaluar tu estado de salud.



### María Paula, tu asistente virtual:



**WhatsApp**  
(+57) 310 310 7676



Chat en  
**colsanitas.com**



**Facebook Messenger**  
de Colsanitas Medicina  
Prepagada

Ingresa por la **opción 6**. Según tus respuestas, recibirás recomendaciones o marca la **opción 5** "otros síntomas" para poder interactuar con un profesional de salud a través de chat o videollamada



### Colsanitas en Línea:

En Bogotá:  
**(601) 487 1920**

Nacional:  
**01 8000 979020**

Opción  
2-2

## Señales de alarma para solicitar atención médica prioritaria:

- La mayoría de las personas con viruela del mono presentan síntomas leves que mejoran en pocas semanas con los cuidados en casa. Sin embargo, a veces **pueden presentarse manifestaciones de mayor gravedad**, que pueden requerir incluso manejo en un hospital; dichas manifestaciones incluyen:
  - **Sangrado** en las lesiones.
  - **Lesiones** muy abundantes (más de 100 lesiones visibles) o aquellas que se junten con otras y crezcan.
  - **Enrojecimiento** marcado de la piel alrededor de las lesiones, con secreción purulenta o fiebre.
  - **Dolor de las lesiones** que no se puede controlar con el tratamiento en casa.
- **Decaimiento muy marcado**, disminución de la presión arterial.
- **Confusión, desorientación**, pérdida de la capacidad para hablar, mover las extremidades o dolor de cabeza cuya intensidad va en aumento y se acompaña de vómito.
- **Dificultad para respirar** o tos con expectoración purulenta.
- **Dolor en el pecho** o pérdida de conocimiento,
- **Diarrea o vómito persistente**, incapacidad para mantenerse hidratado, imposibilidad para comer o beber por las lesiones en boca o faringe, disminución en la producción de orina.
- **Lesiones en los ojos** con dolor y pérdida visual.
- En caso de presentarse alguno de estos signos de alarma, **comúnicate con las nuestras líneas para validar la atención adicional que debes recibir.**

A close-up photograph of a person's hands, wearing a dark sweater, forming a heart shape with their fingers. The hands are positioned over a laptop keyboard. In the background, a laptop screen displays a video call with two people. The scene is set in a room with a patterned blanket visible on the left. A blue diagonal line runs across the top right of the page.

## Cuida tu bienestar

Para algunas personas, permanecer en casa durante un período largo puede ser difícil. **Puedes sentirte triste o deprimido, por lo que es importante que cuides tu salud mental.** Es importante tener en cuenta que la viruela del mono, en la mayoría de los casos, los síntomas son leves y pueden ceder espontáneamente de 3 a 4 semanas. Quedarte en casa es la mejor manera de protegerte y proteger a otras personas, evitando la propagación de esta infección.

Ten en cuenta esta información y recomendaciones para que **juntos podamos cuidarnos.**



## Recomendaciones para cuidadores de personas con viruela del mono (casos probables o confirmados)

- Limpia y desinfecta con guantes desechables las áreas que tocas; limpia también los objetos. No compartas ropa de vestir, ropa de cama, toallas ni cubiertos.
- Si estás cuidando una persona con diagnóstico de viruela del mono y no es posible evitar el contacto cercano, lava tus manos siempre antes y después de atender a la persona infectada con este virus.
- Las personas que conviven con una persona que tiene esta enfermedad, tiene un alto riesgo de enfermarse por lo que deben extremar las medidas de protección:
  - Usar permanente la mascarilla quirúrgica, la cual debe estar bien ajustada cubriendo nariz y boca.
  - Mantenerse a más de un metro de distancia.
  - Garantizar la limpieza e higiene de superficies, además de la ventilación de los espacios.
  - Lavarse las manos frecuentemente, utilizar guantes desechables si se manipula ropa, objetos o superficies que han estado en contacto con las personas enfermas.



**Si me cuido y te cuido, juntos podemos evitar la transmisión de la viruela del mono.**

---

Fuentes:

Documento adaptado de:

1. UK Health Security Agency. Orientación Viruela del mono: personas infectadas que están haciendo cuarentena en casa. Julio 2022.
2. [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/1093568/20220725-Monkeypox\\_-\\_People\\_who\\_are\\_isolating\\_at\\_home-Spanish.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1093568/20220725-Monkeypox_-_People_who_are_isolating_at_home-Spanish.pdf)
3. Centers for Disease Control and Prevention. Interim Clinical Guidance for the Treatment of Monkeypox. Updated July 28, 2022.
4. [https://www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/clinicians/treatment.html#anchor\\_1655488137245](https://www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/clinicians/treatment.html#anchor_1655488137245)
5. Thornhill JP, Barkati S, Walmsley S, Rockstroh J, et al. for the SHARE-net Clinical Group. Monkeypox Virus Infection in Humans across 16 Countries – April–June 2022. N Eng J Med 2022 July 21. DOI: 10.1056/NEJMoa2207323
6. Yomayusa N, Morón L, Ospina N, Mantilla A, Castillo A, Cortes C, Tolosa N, Paba T, Barrera A, Neira L: Orientación provisional para el abordaje de personas con sospecha de viruela símica Versión 3. Instituto Global de Excelencia Clínica-Presidencia de Salud e Innovación. Keralty. Agosto 2022

Citación:

Yomayusa N, Robayo S, Torres M, Hendez N, Acevedo J, Ortiz MF, Cárdenas ML, Bermúdez A. Viruela del mono: recomendaciones para cuidarte en casa. Instituto Global de Excelencia Clínica-Presidencia de Salud e Innovación Agosto 2022