



VIRUELA DEL MONO

Instrucciones de aislamiento para personas con la viruela del mono

Esta guía es para personas a las que se les ha diagnosticado la viruela del mono. También es para personas que se sospecha que tienen la viruela del mono hasta que obtengan un resultado negativo en la prueba. Hay diferentes guías disponibles para personas en entornos de atención médica o entornos congregados, como centros correccionales y refugios para personas sin vivienda.

Es importante seguir esta guía para proteger a los demás y reducir la propagación de la viruela del mono.

CÓMO SE PROPAGA LA VIRUELA DEL MONO

Se sabe que la viruela del mono se propaga por contacto cercano, íntimo y/o prolongado, que incluye:

- Contacto directo de piel a piel con la erupción, las costras o los fluidos corporales de una persona con viruela del mono
- Contacto con objetos y telas que han sido utilizados por alguien con viruela del mono
- Contacto con secreciones respiratorias de alguien con viruela del mono

Esto puede suceder por:

- Sexo y otro contacto íntimo, incluidos besos, masajes, caricias
- Compartir telas y objetos (como ropa, ropa de cama, toallas, juguetes sexuales) que no se hayan limpiado
- Contacto prolongado, cercano, cara a cara, como hablar muy de cerca cara a cara durante mucho tiempo (alrededor de 3 horas o más)
- Vivir en una casa, compartir una cama o cuidar a alguien con viruela del mono

Una persona con viruela del mono puede transmitirla a otros desde el momento en que comienzan los síntomas hasta que la erupción haya sanado, las costras se hayan caído y haya una nueva capa de piel. Esto suele tardar de 2 a 4 semanas.

Una persona embarazada con viruela del mono puede transmitir el virus a su feto a través de la placenta.

[Para obtener más información, consulte las preguntas frecuentes sobre la viruela del mono](#)

CUANDO DEBERÍA AISLARSE

Debe aislarse en casa si:

- Se sospecha que tiene viruela del mono, hasta que un médico le haya dicho que no la tiene.
- Tiene viruela del mono y tiene alguno de estos:
 - Fiebre en las últimas 48 horas, o
 - Nuevas lesiones que han aparecido en las últimas 48 horas,
 - Lesiones que no se pueden cubrir y que no están completamente curadas (es decir, las costras no se han caído y no se ha formado una capa fresca de piel en los sitios de las lesiones)

Quédese en casa a menos que necesite salir de la casa por una emergencia o para ver a un médico.



Puede reanudar actividades limitadas fuera del hogar cuando se cumplan todos los siguientes criterios:

- No ha tenido fiebre ni síntomas respiratorios durante al menos 48 horas sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre; Y
- No ha aparecido ninguna lesión nueva durante al menos 48 horas; Y
- Las lesiones que no se pueden cubrir están completamente curadas (es decir, se han caído costras y se ha formado una capa fresca de piel en los sitios de las lesiones).

Una vez que cumpla con todos estos criterios, puede reanudar actividades limitadas fuera del hogar siempre y cuando no involucren contacto físico cercano con otras personas o visitas no esenciales a lugares de interés (consulte la caja a continuación). Debe seguir las precauciones descritas en *Precauciones para tomar fuera de casa a continuación*.

Regreso al trabajo

Si cumple con todos los criterios anteriores para reanudar actividades limitadas fuera del hogar, puede volver al trabajo en persona siempre y cuando*:

- Su trabajo no involucre cuidado físico directo o contacto con otros, por ejemplo, terapia de masajes, esteticistas, trabajo sexual;
- No trabaja en un entorno de preocupación (*consulte la caja a continuación*); Y
- No puede trabajar virtualmente.

*Antes de regresar al trabajo, consulte con su empleador, ya que puede haber requisitos adicionales por parte de Cal/OSHA u organismos de certificación o licencia.

Si no cumple con estos criterios de regreso al trabajo, **no debería volver al trabajo en persona** hasta que cumpla con los criterios para reanudar sus actividades normales (*ver a continuación*).

Entornos de preocupación

Los entornos de preocupación incluyen:

- Refugios para personas sin hogar, refugios para migrantes, refugios de emergencia e instalaciones residenciales de tratamiento de drogas
- Entornos de atención médica
- Instalaciones correccionales y centros de detención estatales y locales
- Centros de atención a largo plazo, para adultos y personas de la tercera edad, y servicios en el hogar que involucren atención física
- Entornos de cuidado infantil y preescolar que brinden atención a los niños desde la infancia hasta el preescolar, asumiendo que habrá un contacto físico cercano para el cambio de pañales, el baño, la alimentación, la higiene y la interacción general.
- Escuelas K-12 y otros entornos (programas antes/después de la escuela) que brindan cuidado a niños en edad escolar menores de 8 años o niños mayores cuyo cuidado requiere contacto físico cercano, si las tareas laborales requieren contacto físico directo con dichos niños



VIRUELA DEL MONO

Instrucciones de aislamiento para personas con la viruela del mono

Puede reanudar sus actividades normales cuando:

- Todas las lesiones de la piel se han curado (es decir, se han caído costras y se ha formado una nueva capa de piel en los sitios de las lesiones) Y
- Cualquier otro síntoma, incluida la fiebre, ha desaparecido durante al menos 48 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.

Nota sobre el sexo: Puede existir el riesgo de transmitir la viruela del mono a una pareja sexual incluso después de que las lesiones de la piel hayan sanado. Esto se debe a que el virus puede permanecer en el semen y otras excreciones genitales. Si tiene relaciones sexuales después de terminar el aislamiento, hasta que sepamos más, se recomienda que use condones durante 12 semanas.

INSTRUCCIONES

Precauciones en casa

Siga estas instrucciones para proteger a los demás en el hogar hasta que haya cumplido con los criterios para reanudar sus actividades normales.

- Mantenga cubiertas las lesiones de la piel (*consulte las lesiones de la piel a continuación*).
- Evite el contacto cercano con las personas y los animales con los que vive
 - Duerma en una habitación separada si es posible.
 - Use un baño separado si es posible. De lo contrario, límpielo y desinfectelo usted mismo y siga las instrucciones de la página web de los CDC [Desinfección del hogar y otros entornos que no son de atención médica](#).
 - Reduzca el tiempo que pasa en la misma habitación con otras personas.
Si necesita pasar tiempo en la misma habitación que alguien en su hogar, cubra todas las lesiones de la piel con ropa, guantes y/o vendajes, según sea necesario, y reduzca cualquier contacto físico. Además, usted y la persona con la que está en la habitación (si tiene más de 2 años) deberían usar una mascarilla o un respirador bien ajustado cuando estén en contacto cercano (p. ej., dentro de los 6 pies) si es más que un encuentro breve. Es particularmente importante tratar de evitar el contacto cercano y prolongado con niños pequeños y personas embarazadas, lactantes o inmunodeprimidas, o personas que tienen un historial de dermatitis atópica o eczema, ya que pueden tener un mayor riesgo de enfermedades graves.
- Evite los abrazos; caricias, masajes; besar; dormir en la misma cama; tener sexo oral, anal y vaginal; o tocar los genitales o el ano de otras personas u otro contacto cercano de piel con piel con otras personas. No comparta artículos que haya usado con otras personas o animales, incluyendo ropa de cama, toallas, ropa, utensilios, tazas y aparatos electrónicos, entre otros artículos, a menos que hayan sido limpiados y desinfectados (ver más abajo).
- Lave o desinfecte los artículos que se hayan usado o tocado y limpie y desinfecte las superficies que hayan estado en contacto con una lesión en la piel. Límpielos usted mismo si es posible.
- Trate de evitar contaminar los muebles tapizados y otros materiales porosos que no se puedan lavar colocando sábanas, fundas impermeables para colchones, mantas o lonas sobre estas superficies.
- Lávese las manos con frecuencia a lo largo del día, especialmente después del contacto directo con las lesiones. Otros miembros del hogar también deberían lavarse las manos con frecuencia. Use agua y jabón durante 20 segundos o desinfectantes para manos que contengan al menos un 60 % de alcohol.





VIRUELA DEL MONO

Instrucciones de aislamiento para personas con la viruela del mono

Reducir el riesgo de propagar las lesiones a diferentes partes de su cuerpo

- Evite el uso de lentes de contacto para evitar la propagación de la infección a los ojos.
- Evite afeitarse las áreas del cuerpo que tienen lesiones en la piel/sarpullido.

Limpieza, desinfección y eliminación de residuos

- **La ropa sucia** (p. ej., ropa de cama, toallas, ropa) se puede lavar en una lavadora estándar con agua tibia y detergente. La ropa sucia no debe sacudirse ni manipularse de forma que pueda propagar partículas infecciosas.
 - Si otras personas deben tocar su ropa sin lavar, para reducir el riesgo de exposición, deberían usar guantes desechables y una mascarilla bien ajustada y cubrir toda la piel expuesta que pueda entrar en contacto con la ropa sin lavar.
- **Limpie y desinfecte los artículos que se tocan con frecuencia.** Si otras personas deben hacer esto, deben usar, como mínimo, guantes desechables y un respirador.
 - **Los platos y utensilios** para comer deben lavarse en un lavavajillas o a mano con agua tibia y jabón para platos.
 - **Las superficies contaminadas** deberían limpiarse y desinfectarse. Se pueden usar muchos limpiadores/desinfectantes domésticos estándar; consulte el [sitio web de la Agencia de Protección Ambiental \(EPA\)](#) por sus siglas en inglés) para obtener una lista de desinfectantes registrados por la EPA.
 - Lea las instrucciones del fabricante; asegúrese de que es el producto adecuado para su superficie.
 - Limpie previamente la superficie con agua y jabón si las instrucciones mencionan la limpieza previa o si la superficie está visiblemente sucia. La suciedad puede impedir que el desinfectante funcione.
 - Siga las instrucciones de tiempo de contacto; la superficie debe permanecer húmeda durante el tiempo indicado para garantizar la eficacia del producto. Vuelva a aplicar si es necesario.
- **Basura/Desechos:** Tenga un bote de basura forrado en la habitación donde se está aislando para desechar guantes, vendajes, toallas de papel y otra basura general. Selle la bolsa y deséchela en la basura normal. Use guantes cuando manipule y elimine la basura.

Consulte la [Guía de los CDC para la desinfección del hogar y otros entornos que no son de atención médica](#) para obtener más información y consejos sobre la limpieza durante y después de la viruela del mono.

Lesiones de la piel

Cubra las lesiones de la piel que no se han curado tanto como sea posible si vive o está en contacto con otras personas.

- Cubra las lesiones con ropa o una gasa sujeta con cinta de primeros auxilios o un vendaje semipermeable (uno que permita que el aire fluya, pero no los líquidos), por ejemplo, Tegaderm™ con una gasa o similar.
- Use guantes para cubrir las lesiones en las manos.
- Evite que las lesiones entren en contacto con otras personas o elementos que puedan ser utilizados por otros.



VIRUELA DEL MONO

Instrucciones de aislamiento para personas con la viruela del mono

- Siga las recomendaciones del proveedor de atención médica sobre el cuidado de las lesiones. Busque atención médica si hay signos de una infección bacteriana secundaria, como fiebre, pus o aumento del calor, enrojecimiento e hinchazón en la piel que rodea las lesiones.
- Cambie los vendajes usted mismo si es posible: use guantes desechables y lávese las manos tan pronto como los haya desechado. Si necesita ayuda para limpiar o vendar las lesiones, la persona que lo ayude debe usar, como mínimo, guantes desechables, mangas largas y una mascarilla o respirador bien ajustado. Cualquier ropa que entre en contacto con las lesiones durante los cambios de vendaje debe lavarse inmediatamente. Véase más arriba para la eliminación de residuos contaminados (por ejemplo, vendajes, guantes).

Mascarillas y respiradores

Use un respirador o una mascarilla bien ajustada en todo momento cuando esté en contacto con otras personas hasta que todas las lesiones de la piel hayan sanado y otros síntomas hayan desaparecido durante al menos 48 horas.

Es posible que el virus de la viruela del mono se propague a través de las secreciones respiratorias. Para estar seguro, se recomienda que use una mascarilla o un respirador bien ajustado esté cerca de otras personas mientras sea infeccioso. Además, los miembros del hogar también deben usar una mascarilla o un respirador que se ajuste bien si estarán en contacto cercano con usted. Los respiradores como N95, KN95 y KF94 ofrecen la mejor protección.

Mascotas

Es posible que las mascotas se infecten o contaminen con el virus a través del contacto cercano con una persona infectada y puedan transmitir el virus a otros. Evite el contacto cercano con animales o mascotas y siga las instrucciones de la página web de los CDC [Mascotas en el hogar](#) si tiene una mascota. El contacto cercano incluye caricias, caricias, abrazos, besos, lametones, compartir áreas para dormir y compartir alimentos.

Si necesita sacar a pasear a su mascota, asegúrese de que las lesiones de la piel o el sarpullido de su cuerpo estén completamente cubiertas con ropa, guantes o vendajes, y use una mascarilla bien ajustada mientras esté fuera de su casa.

Precauciones para tomar fuera de casa

Si se está aislando en casa pero necesita salir por una emergencia o para ver a un médico:

- Conduzca usted mismo si puede. Si el transporte público o el viaje compartido es su única opción, trate de evitar las horas de mucho tránsito. Mantenga la mayor distancia posible entre usted y abra las ventanas.
- Cubra cualquier lesión no cicatrizada con ropa o vendajes (consulte *Lesiones en la piel* más arriba)
- Siempre use un respirador o mascarilla bien ajustado cuando esté en contacto con otras personas (consulte *Mascarillas y respiradores* más arriba).
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol y evite el contacto directo con las lesiones.

Si cumple con todos los *criterios* para reanudar actividades limitadas fuera de su hogar:

- Siga las precauciones enumeradas anteriormente
- No participe en actividades que involucren contacto físico cercano (p. ej., masajes, cuidado de la piel, etc.) ni realice visitas no esenciales a lugares de interés (consulte el cuadro anterior).
- No comparta toallas u otros objetos personales con otras personas



VIRUELA DEL MONO

Instrucciones de aislamiento para personas con la viruela del mono

- Evite entornos concurridos, como bares, clubes, fiestas, saunas y casas de baños.
- Evite el contacto directo de piel con piel o el contacto físico íntimo con otras personas, incluidos los besos, los abrazos y el contacto sexual.

MÁS INFORMACIÓN

Si tiene preguntas, visite ph.lacounty.gov/monkeypox o la página web de los CDC sobre la viruela del mono [Cuando esté enfermo](#) para obtener más información.

Si no tiene un proveedor o tiene preguntas sobre el aislamiento, llame al Centro de Llamadas de Salud Pública al 1-833-540-0473, abierto todos los días de 8:00 am a 8:30 pm.

