



UK Health
Security
Agency

Viruela del mono: personas que están haciendo cuarentena en casa

A quién va dirigida esta orientación

Esta orientación está dirigida a personas a las que se les ha diagnosticado la viruela del mono y se les ha recomendado que hagan cuarentena en casa. Es posible que le hayan dado de alta del hospital para continuar la cuarentena en casa, o que esté haciendo cuarentena en su hogar sin haber tenido una hospitalización previa.

Algunas personas pueden correr mayor riesgo de enfermarse de gravedad por causa de la viruela del mono. Es importante seguir las recomendaciones de esta guía para reducir la propagación de la infección y ayudar a mantener seguras a otras personas.

Acerca de la viruela del mono

La viruela del mono es una enfermedad poco frecuente causada por el virus de la viruela del mono. La viruela del mono ocurre con mayor frecuencia en África central y occidental, pero recientemente se ha producido un aumento de casos en el Reino Unido y en otras partes del mundo donde no se había observado antes.

Por lo general, la viruela del mono causa una enfermedad leve que se resuelve sin tratamiento y la mayoría de las personas se recuperan en unas pocas semanas, aunque algunas personas pueden padecer

una enfermedad grave. Es posible que los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas inmunodeprimidas corran mayor riesgo de enfermar de gravedad.

Se sospecha que muchos casos de viruela del mono en todo el mundo han sido causados por contacto con animales infectados. La viruela del mono también se puede propagar entre las personas pero, por lo general, no se transmite fácilmente. Las probabilidades de contraer la infección aumentan cuando se produce contacto cercano con alguien que tiene síntomas de viruela del mono.

Entre las personas, la infección se propaga principalmente a través de:

- contacto directo con lesiones de la viruela del mono (incluido mediante el contacto sexual, besos, abrazos o al darse la mano)
- contacto con prendas de vestir o textiles del hogar (como ropa de cama o toallas) utilizadas por una persona infectada con la viruela del mono
- gotículas de respiración durante contacto cercano cara a cara

La infección de la viruela del mono generalmente comienza con síntomas como fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares, dolor de espalda, escalofríos o agotamiento. A esto le sigue una erupción unos días después, que puede comenzar en la cara, las ingles o las manos y extenderse luego al resto del cuerpo.

Imágenes de lesiones individuales de viruela del mono



La erupción comienza como puntos en relieve que se convierten en pequeñas ampollas llenas de líquido. Estas ampollas finalmente forman costras que más tarde se desprenden.

Se considera que una persona con viruela del mono es contagiosa desde el momento en que comienzan los síntomas hasta que, tras haberse formado costras en la erupción, todas estas costras se hayan caído y se haya formado una nueva capa de piel debajo de ellas. El proceso puede llevar varias semanas.

Como hacer cuarentena en casa de forma segura si tiene la viruela del mono

Hacer cuarentena en casa

Si le han diagnosticado viruela del mono y su médico le ha aconsejado que haga cuarentena en su casa, no debe ir al trabajo, a la escuela ni a zonas públicas.

Si tiene jardín, puede utilizarlo. Dado que la viruela del mono se propaga a través del contacto cercano, para proteger a otros miembros de su hogar, deberá mantenerse al menos a 3 pasos (1 metro) de distancia de ellos, incluso mientras están en el jardín.

Solo debería salir de su hogar para fines esenciales, como emergencias, citas médicas urgentes o problemas urgentes de salud y bienestar. Deberá posponer cualquier tratamiento médico o dental que no tenga carácter esencial. Deberá hablar con su proveedor de atención médica sobre cualquier tratamiento esencial que necesite.

Si necesita salir de casa, asegúrese de que las zonas de su cuerpo donde tenga lesiones cutáneas estén completamente cubiertas usando, por ejemplo, una camiseta de manga larga y pantalones largos. Mientras esté fuera del hogar, use una mascarilla quirúrgica que ajuste bien o un cubrebocas de doble capa.

Limite al máximo el tiempo que pasa fuera de casa y, en espacios públicos, evite todo contacto con objetos como mobiliario urbano. Si necesita acudir al hospital, debería ir caminando, en bicicleta o conducir hasta allí usted mismo/a. Si no tiene un vehículo propio, puede usar transporte público, pero debe evitar las horas punta, cubrir las lesiones con material textil (por ejemplo, con un pañuelo o con vendas) y usar mascarilla de doble capa.

Pida ayuda a amigos o familiares para comprar comestibles y recoger medicamentos y otros artículos esenciales o pídales por internet. Los amigos, familiares y repartidores deben dejar los artículos fuera de la casa y no entrar. No deben tocar nada que usted haya tocado.

No invite a nadie a su casa ni permita visitas sociales, como amigos y familiares, en su hogar.

Es posible que pueda optar a recibir [apoyo financiero](#) si no puede trabajar

Al quedarse en casa, usted está protegiendo a otras personas y evitando la propagación de la infección.

Evite el contacto cercano con las personas con las que vive

Las personas que viven en el mismo hogar que alguien con viruela del mono corren el mayor riesgo de infectarse, porque es más probable que tengan un contacto cercano prolongado, piel con piel, sexual o íntimo, (por ejemplo, al tocar o acariciar/abrazar a alguien con frecuencia) o que compartan ropa de cama o toallas. Si vive con otras personas, se les habrá proporcionado información sobre qué deberían hacer.

Deberá limitar el contacto cercano con las otras personas de su hogar y tomar las siguientes medidas para ayudar a reducir la posibilidad de transmitir la infección a las personas con las que vive:

- duerma en una habitación separada, si puede, y no comparta la ropa de cama
- absténgase de actividades sexuales o íntimas
- si puede, use un cuarto de baño diferente del que utiliza el resto de los miembros de su hogar. Si no dispone de un baño separado, siga las [instrucciones de limpieza](#)
- use su propio cepillo de dientes, toalla y esponjas
- use distintos platos, vasos y cubiertos
- no comparta alimentos ni bebidas
- coma en una habitación distinta; pida a las personas con las que vive que le traigan la comida

- cúbrase la boca y la nariz con pañuelos desechables cuando tosa o estornude y deséchelos en una bolsa. Póngala en una segunda bolsa desechable y átela de forma segura antes de desecharla como de costumbre con la basura doméstica. A continuación, lávese las manos cuidadosamente con agua y jabón durante 20 segundos
- durante el día, lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos Use un dispensador de jabón y una toalla diferentes a los del resto de la casa

Si necesita pasar tiempo en la misma habitación que otro miembro de su hogar, debe evitar el contacto físico y tratar de mantenerse a al menos 3 pasos (1 metro) de distancia de la otra persona. Además de esto, usar una mascarilla quirúrgica que ajuste bien o un cubrebocas de doble capa puede proporcionar cierta protección adicional.

Es particularmente importante evitar el contacto cercano con niños pequeños, mujeres embarazadas y personas inmunodeprimidas, ya que pueden correr mayor riesgo de sufrir enfermedades graves.

Si en algún momento durante su período de cuarentena no puede seguir los consejos de esta sección, deberá hablar con su equipo médico, que buscará otras opciones, como trasladarle a otro lugar en caso necesario.

Limpieza, desinfección y eliminación de desechos

Deberá manipular personalmente sus propios platos, vasos y cubiertos usados. Si tiene lavavajillas, úselo para limpiar y secar estos artículos. Si esto no es posible, lave su propia vajilla y cubertería con su detergente habitual y agua tibia y déjelos secar al aire.

Si tiene lesiones en las manos y no tiene acceso a un lavavajillas, use guantes desechables de un solo uso o guantes de fregar reutilizables para lavar los platos. No deberá compartir los guantes reutilizables y deberá desecharlos al terminar su período de aislamiento.

Deberá limpiar con regularidad las superficies que toque con frecuencia, como los picaportes y los interruptores de luz, y usar un paño húmedo para evitar que se acumule polvo en las superficies,

especialmente en su dormitorio. Cada vez que use un cuarto de baño compartido, deberá limpiarlo prestando especial atención a las superficies que haya tocado. Puede utilizar sus productos de limpieza domésticos habituales, como detergentes y lejía.

Si tiene que viajar en coche con un amigo o familiar, debe usar una mascarilla quirúrgica que ajuste bien o un cubrebocas de doble capa mientras esté en el vehículo. Después del viaje, su amigo o familiar deberá limpiar todas las superficies duras con un detergente estándar o toallitas con detergente, utilizando guantes y mascarilla quirúrgica o cubrebocas. Los desechos personales (como pañuelos usados) y los trapos de limpieza desechables se pueden guardar de forma segura en bolsas de basura desechables.

El polvo/la bolsa de la aspiradora, así como el filtro desechable si su aspiradora lo tiene, deben tirarse a la basura con cuidado utilizando una bolsa desechable.

Como precaución adicional, estas bolsas de basura desechables deben colocarse dentro de una segunda bolsa desechable, atada de forma segura, antes de desecharlas como de costumbre con la basura doméstica. No debe tirar ningún desecho en los contenedores para reciclaje hasta que haya terminado su cuarentena.

Colada

Debería lavar su propia ropa usted mismo/a. Mantenga sus prendas de ropa sucia separadas del resto de la ropa del hogar y lávelas con su detergente normal, siguiendo las instrucciones del fabricante. Si es posible, utilice la temperatura más alta que sea posible usar para su ropa. No sobrecargue la lavadora (intente llenarla hasta la mitad o los dos tercios de su capacidad) y evite los «ciclos económicos» más cortos (los que reducen la cantidad de agua y ahorran energía) para garantizar una limpieza en profundidad.

Cuando lleve la ropa a la lavadora, es importante evitar sacudirla, ya que esto podría propagar partículas de virus por el aire y en las superficies de su hogar. Si lleva ropa sucia de una habitación a otra, considere meter la ropa sucia en una bolsa de plástico grande (como una bolsa de basura) o en un recipiente y luego llevarla directamente a la lavadora.

Si no tiene lavadora, puede lavar su ropa a mano con agua tibia y su detergente habitual. Puede ser más eficaz hacerlo en la bañera o en un fregadero amplio. Es importante que limpie todas las superficies cuando haya terminado.

Mascotas

Es posible que las mascotas se infecten o contaminen con el virus a través de contacto cercano con una persona infectada y que transmitan el virus a otras personas, pero el riesgo es muy bajo.

Si tiene mascotas, debe seguir la orientación publicada por la [Agencia para Salud de Animales y Plantas \(APHA, por sus siglas en inglés\) para los dueños de mascotas que están en aislamiento debido a la viruela del mono](#).

Si necesita orientación médica

Le habrán proporcionado los datos de contacto del equipo médico que le atiende. Debe llamar a este equipo si tiene alguna preocupación. Busque atención médica inmediata si su enfermedad empeora. En caso de emergencia, llame al 999 e informe al operador de la centralita o a la persona que responda a la llamada de que tiene una infección de viruela del mono.

Mientras esté guardando cuarentena en casa, debe cancelar todas las citas médicas y dentales que no sean urgentes. Si le preocupa cancelar una cita o se le ha pedido que asista a una cita en persona dentro del período de cuarentena en el hogar, hable primero con su contacto médico.

Fin de la cuarentena

Deberá mantener la cuarentena en el hogar hasta que:

- no haya tenido fiebre alta durante al menos 72 horas
- no haya desarrollado nuevas lesiones durante las últimas 48 horas
- todas sus lesiones hayan formado costra
- no tenga lesiones en la boca

- se hayan formado costras en todas las lesiones de su cara, manos y brazos, se hayan caído todas las costras y se haya formado una nueva capa de piel debajo de estas

Si cumple con todos los puntos anteriores, es posible que pueda dejar la cuarentena. Deberá ponerse en contacto con el equipo médico para obtener más orientación.

Deberá continuar evitando el contacto cercano con niños pequeños, mujeres embarazadas y personas inmunodeprimidas hasta que se hayan caído las costras de todas sus lesiones y se haya formado una nueva capa de piel debajo de estas. Esto se debe a que aún puede transmitir la infección hasta el momento en que se hayan desprendido las costras.

Cuando termine su período de cuarentena, deberá cubrir las lesiones que queden cada vez que salga de casa o que mantenga contacto cercano con las personas de su hogar. Siga haciéndolo hasta que se hayan caído todas las costras y se haya formado una nueva capa de piel debajo de estas.

Reanudación de la actividad sexual

Mientras esté en cuarentena, se recomienda que se abstenga de mantener todo contacto cercano, incluyendo actividad sexual, para reducir el riesgo de transmitir la infección a su pareja.

No se sabe cuánto tiempo permanece presente el virus de la viruela del mono en el semen y otras excreciones genitales. Si desea reanudar su actividad sexual después de terminar la cuarentena, debe usar preservativo durante 12 semanas después de que se hayan formado costras en las lesiones y se hayan caído las costras. Esta es una precaución para reducir el riesgo de transmitir la infección a su pareja.

Esta guía se actualizará a medida que haya más información disponible.

Cuide de su bienestar

Para algunas personas, permanecer en casa durante un período prolongado puede ser difícil y frustrante y puede hacer que se sienta aislado/a. Tanto usted como otros miembros de la familia pueden sentirse bajos de ánimo. Puede resultar particularmente difícil si no se cuenta con mucho espacio o no se tiene acceso a un jardín.

Es importante recordar que debe cuidar su mente además de su cuerpo y buscar apoyo si lo necesita. Manténgase en contacto con sus familiares y amigos por teléfono o en las redes sociales. También hay fuentes de apoyo e información que pueden ayudarle.

El sitio web [Every Mind Matters](#) (Todas las mentes importan) ofrece mucha información útil.