

Si tiene viruela símica o del mono:

El autocuidado

Cómo cuidarse

- Use gasa o vendas para cubrir el sarpullido y limitar la propagación a otras personas y al ambiente.
- No reviente las ampollas ni se rasque las lesiones del sarpullido.
- No afeite el área del sarpullido hasta que las costras se hayan caído y se haya formado una nueva capa de piel.
- Mantenga las lesiones de la piel y el sarpullido limpios y secos cuando no se esté duchando o bañando.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o use un desinfectante de manos a base de alcohol, especialmente después de tener contacto directo con el sarpullido.
- Si tiene un sarpullido en las manos, tenga cuidado cuando se las lave o use desinfectante para no irritarlo.
- Use guantes que no sean irritantes cuando maneje objetos comunes o toque superficies en espacios compartidos. Si puede, use guantes desechables que pueda botar después de cada uso. Los guantes reutilizables deben lavarse con agua y jabón entre cada uso.
- Póngase una mascarilla bien ajustada cuando esté alrededor de otras personas hasta que el sarpullido y todos los otros síntomas se hayan ido.
- Coma alimentos saludables y descanse lo suficiente para permitirle sanar al cuerpo.



Manejo de los síntomas dolorosos

- Los medicamentos como el ibuprofeno (Advil, Motrin) y el acetaminofeno (Tylenol) pueden ayudarlo a sentirse mejor. Su proveedor de atención médica podría recetar medicamentos para aliviar el dolor más fuertes.
- Para los sarpullidos en la boca, enjuáguela con agua salada al menos cuatro veces al día. Los enjuagues bucales con receta, o los anestésicos locales como la lidocaína viscosa pueden usarse para el manejo del dolor. Los antisépticos orales como los enjuagues bucales con clorhexidina pueden usarse para mantener la boca limpia.
- Contacte a su proveedor de atención médica si el dolor se torna grave y difícil de manejar en casa.



Cómo aliviar el sarpullido

- Lo más importante es intentar no tocar o rascar el sarpullido. Esto puede propagar el sarpullido, aumentar la probabilidad de propagar el virus a otros y posiblemente generar una infección causada por bacterias. Si toca el sarpullido por accidente, lávese las manos con agua y jabón y evite tocar áreas sensibles como ojos, nariz, boca, genitales y recto (agujero del trasero).
- La benzocaína tópica o los geles con lidocaína pueden usarse para alivio temporal. Los antihistamínicos orales, como Benadryl y cremas tópicas como la loción con calamina o la vaselina podrían ayudar con la picazón.
- Remojarse en un baño tibio (usando avena u otros productos de baño de venta sin receta para la picazón en la piel) podría aliviar algo la sensación de picazón y sequedad.
- Las personas que tengan el sarpullido en el ano (agujero del trasero) o alrededor de este, en los genitales (pene, testículos, labios vaginales, vagina) o en el perineo (zona situada entre el ano y los genitales) también podrían beneficiarse de un baño de asiento. El recipiente para baño de asiento (*sitz bath*) es redondo y poco profundo. También está la opción de sentarse en una bañera con agua tibia poco profunda. Su proveedor de atención médica podría recetar medicamentos como povidona yodada u otros productos para agregar al agua en un baño de asiento. Agregar sales de Epsom, vinagre o bicarbonato de sodio al agua puede aliviar.

