

Consejos de salud pública sobre la viruela símica para hombres gais, bisexuales y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres

Desde mayo de 2022 está activo un brote de viruela símica en varios países en los que esta enfermedad vírica infecciosa no se había detectado con anterioridad. Toda persona en contacto directo con un caso infeccioso corre el riesgo de contraer la enfermedad. Los casos de viruela símica en los países recientemente afectados se han detectado sobre todo en comunidades de hombres gais, bisexuales y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, que habían tenido un contacto sexual reciente con una o varias parejas con las que no

habían tenido relaciones sexuales anteriormente. Los grupos de personas trans y de género diverso vinculadas a las mismas redes sexuales también se han visto afectados.

Tener más información sobre la viruela símica puede ayudar a las personas a protegerse y contribuir a detener la transmisión. Conozca los riesgos a los que se expone y redúzcalos.

Cómo utilizar este documento: Los consejos que se ofrecen en el presente documento van dirigidos a particulares, organizaciones, líderes comunitarios, personas influyentes, trabajadores de la salud y otras personas afectadas por el brote de viruela símica o que trabajan para combatirlo. Contiene información para ayudar a reducir el riesgo de contraer la viruela símica y contribuir a frenar la propagación del virus. La presente es la tercera versión de esta publicación: se ha actualizado de conformidad con los consejos vigentes de salud pública.

La información sobre la viruela símica evoluciona rápidamente. Los consejos pueden cambiar a medida que tengamos más información al respecto.

Si desea obtener la información más actualizada sírvase consultar el sitio web: www.who.int/es/home.

INFORMACIÓN BÁSICA

La viruela símica es causada por un virus. Algunos síntomas pueden ser: erupción cutánea, fiebre, dolores corporales, etc.

El virus causante de la enfermedad puede transmitirse a través del contacto físico, los besos y el sexo oral, vaginal y anal. La transmisión puede, con menos frecuencia, ocurrir también a través de gotículas respiratorias o por contacto con materiales contaminados.

En muchos países donde se han notificado casos de viruela símica por primera vez, la mayoría de las personas diagnosticadas son hombres gais, bisexuales y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, los cuales han contraído la enfermedad por contacto sexual. Tener relaciones sexuales con múltiples personas aumenta el riesgo de entrar en contacto directo con alguien infectado por el virus.

Para protegerse a sí mismo y a los demás:

- manténgase informado sobre el riesgo de viruela símica en su comunidad;
- infórmese de cuáles son los síntomas y controle regularmente si presenta alguno de ellos;

- cuando sea posible, hable con franqueza sobre el tema con sus contactos directos, incluidas sus parejas sexuales;
- evite el contacto directo con personas con síntomas;
- solicite consejos de salud y vigile de cerca si presenta síntomas por haber estado expuesto al virus;
- hágase la prueba de la viruela símica si tiene síntomas compatibles con la enfermedad;
- aíslese si ha contraído la enfermedad;
- vacúnese si puede hacerlo;
- siga tomando medidas para protegerse y proteger a los demás, incluso después de haber sido vacunado.

Ayude a luchar contra la información errónea divulgando únicamente información fiable, basada en pruebas y no estigmatizante de fuentes dignas de crédito.



Tener viruela símica o estar expuesto a esta enfermedad no es nada vergonzoso. Cualquiera puede contraer el virus. Cuidémonos los unos a los otros y pongamos fin juntos a esta enfermedad .

Todo lo que se debe saber sobre la viruela símica

En los países recién afectados por la viruela símica, la enfermedad se transmite principalmente por contacto sexual entre hombres gays y bisexuales y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres. Ahora bien, cualquier persona que tenga contacto directo con alguien con viruela símica puede contraer la enfermedad. La transmisión también puede ocurrir a través de gotículas respiratorias (por ejemplo a través de besos, tos o estornudos) y por contacto con materiales contaminados, como ropa de cama, toallas, objetos, aparatos electrónicos y superficies.

Síntomas

Si está expuesto a alguien con viruela símica, podría presentar síntomas hasta transcurridos 21 días. Entre los síntomas más comunes se encuentran los siguientes:

- erupción cutánea;
- linfadenopatía;
- fiebre;
- cefalea;
- dolores musculares;
- dolor de espalda y recto;
- falta de energía.

La erupción se presenta en forma de ampollas o heridas en la piel de la cara, las palmas de las manos, las plantas de los pies, la ingle y las regiones genitales o anales. Estas lesiones también pueden encontrarse en la boca, la garganta, el ano, el recto, la vagina o los ojos. El número de llagas puede variar entre unas pocas y varios cientos. Algunas personas desarrollan inflamación dentro del recto que puede causar dolor intenso (proctitis). Entre las complicaciones graves figuran las infecciones bacterianas de lesiones cutáneas, la afectación del cerebro (encefalitis) o de los pulmones (neumonía) y algunos problemas oculares.

Forma de propagación de la viruela símica

Entre los humanos, la viruela símica se transmite por contacto directo con una persona infectada, por ejemplo:

- por contacto piel con piel (a través de tocamientos o de sexo vaginal o anal);
- por contacto boca con boca (por ejemplo, al besarse);
- por contacto entre la boca y la piel (durante el sexo oral o al besar la piel);
- por contacto cara con cara (que puede ocurrir cuando dos o más personas hablan, respiran o cantan cerca entre ellas);
- por contacto con prendas de vestir, ropa de cama, toallas, objetos, aparatos electrónicos o superficies.

En algunos entornos, la enfermedad también puede propagarse de un animal portador del virus a una persona. Las personas con viruela símica pueden transmitir la infección durante varias semanas, al menos mientras no se han curado del todo las lesiones y llagas presentes en su cuerpo. Las lesiones cutáneas se consideran curadas cuando se ha formado una nueva capa de piel después de que se hayan caído las costras que cubrían la totalidad de las lesiones. Durante el proceso de recuperación se recomienda a las personas con viruela símica que se aíslen para evitar transmitir la enfermedad a otras personas.

Salud sexual, VIH y viruela símica

Si es usted una persona con riesgo de haber contraído la viruela símica o ha sido diagnosticado de la enfermedad, es conveniente que se haga pruebas de infecciones de transmisión sexual (ITS) en servicios de confianza, entre ellas la prueba del VIH si no conoce su situación serológica con respecto al virus.

Si ha sido infectado con el VIH, siga tomando

su medicación (si dispone de ella) según las indicaciones correspondientes. Si cree haber sido infectado por el virus de la viruela símica, pida consejo a un profesional de la salud acreditado. Las personas con el VIH que logran suprimir la carga vírica a través de un tratamiento antirretrovírico no tienen un mayor riesgo de padecer síntomas graves de viruela símica.

Las pruebas indican que las personas inmunodeprimidas, incluidas las personas con el VIH no tratado y con enfermedad avanzada por el VIH, tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves de viruela símica y muerte. Algunos síntomas graves de la viruela símica son: lesiones amplias y generalizadas (especialmente en la boca, ojos y genitales), infecciones bacterianas secundarias de la piel o infecciones sanguíneas o pulmonares. Los datos muestran que los peores síntomas se producen en personas gravemente inmunodeprimidas (con un recuento de CD4 inferior a 200 células/mm³).

Las personas cuyo sistema inmunitario está debilitado, como aquellas con VIH no diagnosticado o no tratado, corren el riesgo de sufrir síntomas más graves de viruela símica en caso de exponerse al virus. Muchas personas que viven con el VIH conocen su situación, están bien controladas con un tratamiento y pueden lograr suprimir la carga viral. Esto significa que sus sistemas inmunitarios son menos vulnerables a otras infecciones de lo que lo serían sin tratamiento.

Los casos graves de viruela símica observados en algunos países ponen de relieve la necesidad urgente de aumentar el acceso equitativo a las vacunas y tratamientos contra la enfermedad, y a la prevención, pruebas y tratamientos del VIH. De lo contrario, la mayoría de los grupos afectados no dispondrán de las herramientas necesarias para proteger su salud sexual y bienestar.

¿Cómo puede reducirse el riesgo de contraer la viruela símica?

Sea consciente del riesgo que puede correr

Manténgase al día sobre el riesgo de viruela símica en su zona y en su comunidad. Controle regularmente si presenta algún síntoma, especialmente si tiene relaciones sexuales con múltiples personas, o personas con las que no

había tenido relaciones anteriormente, o si ha participado recientemente en sexo en grupo o ha consumido drogas con fines recreativos mientras practicaba sexo. Si encuentra erupciones o lesiones cutáneas nuevas e inusuales, debería evitar las relaciones sexuales o el contacto directo con otras personas y buscar asistencia médica.

Recuerde que las erupciones también pueden afectar a zonas del interior del cuerpo donde pueden ser difíciles de ver, como la boca, la garganta, los genitales, la vagina, el ano y el recto, por lo que es posible tenerlas sin ser consciente de ellas.

Gestione el riesgo al que se expone

Evitar el contacto directo con personas con viruela símica es la forma más efectiva de evitar contraer la enfermedad. Si alguien con quien vive es un caso confirmado o sospechoso de viruela símica, puede tomar algunas medidas para protegerse. Evite estar en la misma habitación que esa persona o compartir ropa de cama con ella, y mantenga limpios objetos y superficies. Lávese a menudo las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol. Evite compartir artículos personales, como ropa de cama, toallas, utensilios y dispositivos electrónicos. Compruebe que no tiene síntomas de viruela símica durante los 21 días posteriores a su último contacto directo con alguien con la enfermedad y evite cualquier contacto sexual con otras personas.

Si en su zona hay transmisión de viruela símica

y es usted una persona sexualmente activa, puede tomar medidas para reducir el riesgo de exposición al virus. Puede optar por reducir el número de parejas sexuales que tiene. Si tiene relaciones sexuales con una persona con la que no había tenido relaciones previamente, tal vez pueda tener una conversación abierta y sin prejuicios sobre el riesgo de contraer la enfermedad y con miras a conocer si alguno presenta síntomas en ese momento, en caso de que ello no suponga ningún peligro. Considere la posibilidad de intercambiar datos de contacto con sus contactos directos para poder informarse mutuamente en caso de que alguno contraiga la enfermedad.

Los preservativos previenen algunas ITS, pero no impiden contraer la viruela símica por contacto físico directo. Si se usan correctamente, los preservativos pueden reducir la exposición al

virus de la viruela símica y la gravedad de los síntomas genitales o anales.

Vacúnese

Algunos países están ofreciendo vacunación contra la viruela símica. Si puede accederse a ella, la OMS recomienda la vacunación de las personas con un alto riesgo de exposición a la enfermedad. Entre ellas: hombres gais, bisexuales y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, con relaciones sexuales con múltiples personas. Vacunarse, cuando es posible, proporciona una protección adicional a las medidas enumeradas en el presente documento. Recuerde que las vacunas tardan varias semanas en hacer efecto y que ninguna vacuna ofrece una protección del 100%. Siga protegiéndose y protegiendo a los demás contra la viruela símica, incluso después de vacunarse.

Qué hacer si tiene viruela símica (presunta o confirmada)

Cuide su salud física y mental. Tener viruela símica o estar expuesto a esta enfermedad no es nada vergonzoso.

Pida consejo y hágase una prueba

Si ha estado en contacto con un caso confirmado de viruela símica y no tiene síntomas, póngase en contacto con un trabajador de la salud para obtener asesoramiento. Vigile de cerca si tiene síntomas en caso de haber estado expuesto al virus. Algunas personas pueden transmitir la viruela símica antes de que les aparezcan síntomas de la enfermedad, así que evite el contacto sexual con toda persona que haya estado expuesta al virus, independientemente de si tiene síntomas o no.

Si tiene síntomas de viruela símica, póngase en contacto con un trabajador de la salud para solicitar asesoramiento, hacerse pruebas y recibir atención médica. Aíslese siempre que sea posible mientras espera a que le hagan una prueba y evite el contacto directo con otras personas. Diga al profesional de la salud que sus síntomas podrían deberse a la viruela símica. No permita que el miedo a ser juzgado le impida obtener el apoyo que necesita. La estigmatización puede impedir que las personas accedan a servicios de atención y dificultar la eliminación de brotes.

Cómo recuperarse de la viruela símica

Si el resultado de la prueba de viruela símica es positivo, deberá aislarse de otras personas hasta que haya desaparecido la erupción. Eso le ayudará a proteger a los demás de una posible infección. Su proveedor de atención de salud le informará de cómo cuidarse. Manténgase hidratado, coma bien y duerma lo suficiente.

Tome medicamentos para el dolor y la fiebre si es necesario. Trate la erupción de la siguiente manera:

- evite rascarse;
- mantenga las lesiones secas;
- limpie la erupción con agua esterilizada o un antiséptico;
- enjuague las lesiones de la boca con agua salada;
- tome baños calientes con bicarbonato de sodio o sales de Epsom;
- tome paracetamol para controlar la fiebre y el dolor, si fuera necesario; y
- utilice lidocaína para controlar las molestias de las lesiones orales y perianales.

Manténgase en contacto con un profesional de la salud y pida consejo de inmediato si las erupciones le duelen más o muestran signos de infección (si se enrojecen o tienen pus, o si tiene usted fiebre). También debería solicitar asesoramiento si el dolor, la fiebre, las náuseas o los vómitos se agravan; o si no puede comer o beber, tiene dificultades respiratorias o siente mareos o confusión.

Avisé a las personas con quienes haya tenido contacto recientemente

Si ha tenido contacto directo con alguien en los últimos 21 días (lo cual incluye relaciones sexuales), reflexione sobre la posibilidad de informarle sobre su diagnóstico para que pueda estar alerta ante los síntomas y hacerse una prueba de detección, si le es posible. Los trabajadores de la salud le pueden ayudar a transmitir información de forma anónima si usted no se siente capaz de hacerlo.

Proteja a los demás

Si tiene viruela símica deberá aislarse hasta que ya no pueda infectar a nadie. Su prestador de atención de salud le ayudará a decidir si debe ser atendido en el hospital o en casa. Esto dependerá de la gravedad de los síntomas, de si tiene factores de riesgo que aumentan el peligro de que los síntomas sean más graves y de si puede minimizar el riesgo de transmitir la infección a las personas con las que convive. Si se ha aislado en su domicilio, proteja a las personas con quienes convive:

- permaneciendo en una habitación de uso exclusivo y bien ventilada (por ejemplo, con ventanas que puedan abrirse con frecuencia);
- usando un baño separado o limpiándolo después de cada uso;
- lavándose a menudo las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol;
- limpiando y desinfectando las superficies después de usar un espacio compartido;
- utilizando sus propios utensilios, toallas, objetos, aparatos electrónicos y ropa de cama;
- colocando los residuos generados, como vendas, guantes y mascarillas, en bolsas resistentes y atándolas debidamente antes de tirarlas; y
- lavando su propia ropa o metiendo sus prendas en una bolsa de plástico antes de llevarlas a la lavadora.

Si no puede estar solo en una habitación, evite el contacto directo con otras personas y sus mascotas, lávese las manos con frecuencia,

cúbrase las erupciones con ropa o vendas y póngase una mascarilla médica bien ajustada. En casa, evite el contacto directo con otras personas o con las mascotas que pueda haber. La viruela símica puede transmitirse a través del semen o de fluidos vaginales, por lo que se aconseja a las personas que se hayan recuperado de la enfermedad que, durante los tres meses posteriores a la recuperación de la infección, utilicen preservativos cuando tengan cualquier tipo de relación sexual.

Evite la estigmatización y la discriminación y luche contra ellas

Tener viruela símica puede causar malestar psicológico a la persona afectada y a las que la rodean. Si alguien de su entorno le revela que tiene viruela símica, no la juzgue ni haga suposiciones sobre cómo ha podido infectarse. Respete las decisiones que haya tomado acerca

de la posibilidad de informar o no a otras personas de su enfermedad. Haga lo posible para ayudar a las personas que han decidido mantenerse en aislamiento, por ejemplo, haciéndoles las compras y comprobando periódicamente cómo se encuentran. Afortunadamente, la mayoría de los afectados se recuperan por completo al cabo de tres semanas de haberse infectado. Otra forma de ayudarlos es darles la oportunidad de hablar sobre sus emociones y sus sentimientos. Anímelos a cuidar de su salud mental, comer bien, mantenerse hidratados y hacer ejercicio, si les es posible.

¿Dónde puedo obtener información sobre la viruela símica?

Aquí encontrará respuestas a algunas de las [preguntas más comunes sobre la viruela símica](#). También puede leer otros [consejos de salud pública de la OMS](#) o la [nota descriptiva](#)

de la Organización. Compruebe el estado de la situación en su entorno consultando las fuentes oficiales de la región. Muchas organizaciones de apoyo a hombres gays, bisexuales y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, incluidas las organizaciones de apoyo al VIH de todo el mundo, han asumido un fuerte liderazgo ofreciendo información y apoyo a sus comunidades para ayudar a prevenir la propagación de la viruela símica. El trabajo de estas organizaciones, que cuenta también con el respaldo de un amplio número de organizaciones LGBTQIA+, es fundamental en la lucha contra la estigmatización y la discriminación, y para el intercambio de información. Póngase en contacto con organizaciones de confianza en su país para obtener más información.

Si mantiene relaciones sexuales con múltiples parejas, hágase pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual periódicamente y adopte medidas profilácticas previas a la exposición cuando estén disponibles. Si tiene síntomas, la búsqueda de asesoramiento de salud de manera regular y rápida le ayudará a obtener tratamiento en caso de que sea necesario y a evitar que se infecten más personas.

Recuerde: los preservativos pueden no prevenir la viruela símica, pero sí pueden prevenir otras infecciones de transmisión sexual.