

GUÍA DE ATENCIÓN DOMICILIARIA DE APOYO PARA MPX



Public Health

CONTÁCTENOS



MPX@RUHEALTH.ORG



951-358-5107



RIVCOPH.ORG/MPX

Escanee el código QR para visitar nuestro sitio web:



LO QUE PUEDE HACER EN CASA

- Mantenga las erupciones limpias y secas cuando no esté en la ducha/baño para prevenir infecciones bacterianas.
- Manténgase hidratado durante su enfermedad, especialmente si también tiene diarrea.
- Para lesiones genitales y anorrectales dolorosas o próstata inflamada, los baños de asiento tibios* que duran al menos 10 minutos varias veces al día pueden ayudar con el dolor y la inflamación.



CUIDAR LAS LESIONES

- Trate de no rascarse ni rascarse las lesiones para evitar cicatrices o la propagación del virus.
- Use productos derivados del petróleo como Aquaphor para calmar la piel.
- Usa productos con ácido glicólico o ácido salicílico para reducir las cicatrices.
- Use productos para la piel sensible durante y después para evitar la irritación de la piel, como los suaves; detergentes para ropa, gel de baño y loción.

TRATAMIENTO EN EL HOGAR PARA EL DOLOR O LA INCOMODIDAD

Considere las opciones de medicamentos de venta libre, según sea necesario:



Para el dolor y la fiebre (p. ej., paracetamol, ibuprofeno).

Para la picazón (p. ej., medicamento antihistamínico, loción de calamina o vaselina).



Para lesiones en la boca (p. ej., enjuague bucal con clorhexidina para mantener limpias las lesiones).

Para las náuseas y los vómitos (p. ej., medicamentos contra las náuseas o para aliviar las náuseas).



Para la próstata inflamada (p. ej., ablandadores de heces para ayudar a aliviar el dolor o la presión al usar el baño).



¿QUÉ ES UN BAÑO DE ASIENTO?

Un baño de asiento consiste en sentarse en agua tibia poco profunda (de 2 a 3 pulgadas) que debe cubrir sus partes íntimas para ayudar a aliviar el dolor en las nalgas y las áreas circundantes. No agregue gel de ducha, baño de burbujas ni ningún tipo de jabón a un baño de asiento, ya que puede causar irritación adicional. Puede remojarse hasta tres veces al día durante 10 a 15 minutos. Luego, seque suavemente el área con una toalla suave. También puede secarse usando un secador de cabello en una configuración fría o baja y cálida.



Las tiendas de suministros médicos y las farmacias también venden pequeños recipientes o recipientes de plástico que se colocan sobre el asiento del inodoro y que se pueden usar para un baño de asiento.

HABLE CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

Pregunte acerca de los medicamentos recetados que pueden ayudar con los síntomas o la enfermedad:

- Enjuague bucal “mágico” o “milagroso” o geles anestésicos que pueden ayudar con el dolor de las lesiones en la boca.
- Medicamentos contra las náuseas o el estreñimiento.
- Geles anestésicos que pueden ayudar con el dolor rectal o genital.
- Antibióticos si desarrolla una infección cutánea bacteriana.

Considere también hacerse la prueba de infecciones de transmisión sexual (p. ej., VIH, gonorrea, clamidia, sífilis), que pueden requerir tratamiento.

Comuníquese con su proveedor de atención médica si experimenta sangrado del recto o si experimenta otros síntomas preocupantes que no se alivian con sus prácticas de atención domiciliaria.