



UN MENSAJE PARA TI Y TU FAMILIA

Recuperarse de una virosis puede tomar tiempo, pero es posible. **Cada cuerpo sana a su ritmo.** Sigue las recomendaciones médicas, mantente hidratado, y no dudes en consultar si algo te preocupa.

Tú ya diste el primer paso al consultar a tiempo.

Con descanso, cuidado y apoyo, estarás mejor pronto.

**¡NO ESTÁS SOLO, TU SALUD ES IMPORTANTE
Y VALE LA PENA CADA ESFUERZO!**



SÍGUENOS:



@Hospital.federico



@Hospitalfedericollerasolima



Hospital Federico Lleras Acosta



RECUPERACIÓN TRAS INFECCIONES POR VIRUS OROPOUCHE, ZIKA O CHIKUNGUÑA



Has pasado por una infección viral transmitida por mosquitos, como **Oropouche, Zika o Chikunguña**. Sabemos que no ha sido fácil, pero queremos que sepas que con el manejo adecuado, descanso y seguimiento,



¡Tu cuerpo puede recuperarse completamente!

Cada día cuenta y cada pequeño paso es una victoria en tu proceso de sanación.



¿QUÉ SON ESTOS VIRUS?

Todos estos virus son transmitidos por insectos (como mosquitos o jejenes) y producen síntomas parecidos: **fiebre, dolor de cabeza, malestar general, y en algunos casos, dolor en las articulaciones o erupciones en la piel.**



- El virus **Oropouche** es frecuente en **zonas tropicales** y puede causar fiebre alta, dolor detrás de los ojos, mareo y en ocasiones síntomas neurológicos leves.
- El virus **Zika** puede causar **fiebre leve**, sarpullido, conjuntivitis y malestar. Aunque suele ser leve, en mujeres embarazadas requiere seguimiento especial.
- El virus **Chikunguña** produce **fiebre y fuertes dolores articulares** que pueden durar semanas o meses. No es grave, pero el dolor puede ser intenso.



CUIDADOS RECOMENDADOS EN CASA

- **Reposo físico** al menos 7 a 10 días desde el inicio de los síntomas.
- **Hidratarse** bien con agua potable o suero oral.
- **Alimentarse de forma suave y balanceada**, evitando alimentos procesados o irritantes.
- **No automedicarse.** Evitar antiinflamatorios como ibuprofeno, naproxeno o aspirina.
- **No usar productos naturistas para 'subir defensas'** sin recomendación médica; algunos pueden ser tóxicos para el hígado.
- **Usar toldillo y repelente hasta al menos 7 días después de la fiebre** para evitar que otros se contagien si un mosquito los pica.



¿CUÁNDO VOLVER AL HOSPITAL?

- **Fiebre persistente** por más de 5 días.
- **Dolor abdominal** fuerte, vómito continuo o sangrados.
- **Dificultad para respirar**, confusión, rigidez en el cuello o somnolencia excesiva.
- **Dolor articular** severo que limita el movimiento.
- **Si tuviste Zika y estás embarazada o planeas embarazo, acude al control prenatal.**