



## 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:



@Hospitalfedericollerastolima



Hospital Federico Lleras Acosta



## RECUPERACIÓN TRAS INFECCIONES POR VIRUS OROPOUCHE, ZIKA O CHIKUNGUÑA



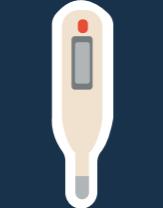
Has pasado por una infección viral transmitida por mosquitos, como **Oropouche, Zika o Chikunguña**. Sabemos que no ha sido fácil, pero queremos que sepas que con el manejo adecuado, descanso y seguimiento,

**¡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.



## ¿CUÁNDΟ VOLVER AL HOSPITAL?

- **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.

- **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.**