



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!



Organización Panamericana de la Salud



Organización Mundial de la Salud
Región de las Américas



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.



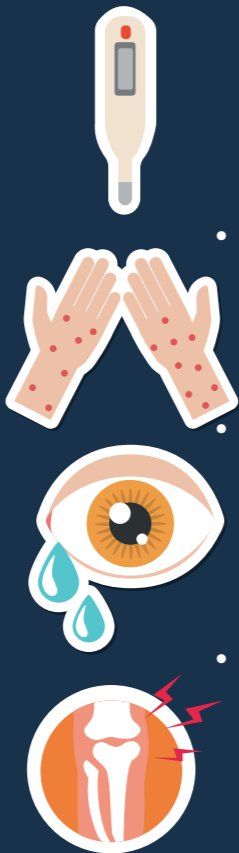
Organización Panamericana de la Salud



Organización Mundial de la Salud
Región de las Américas

¿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.**