



Catalent®

Easy Read Edition

¿Qué necesito saber sobre la mpox?

Thank you to our focus group editors:

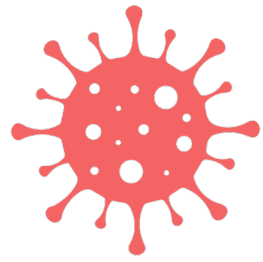
David Frye

Nicole Villemaire

Jeffrey Johnson

Randy Lizotte

**Palabras
que debes
saber**



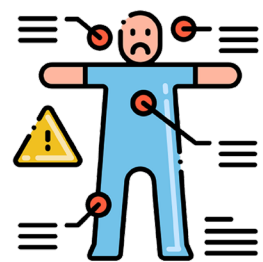
Mpox

Es un tipo de enfermedad. La mpox es un virus, como la gripe o el COVID-19. Algunas personas se refieren a la mpox como “viruela símica”.

PPE

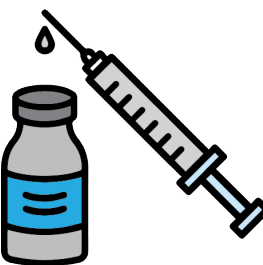


Herramientas que usan las personas para ayudarles a que no se enfermen. Algunos tipos de EPP son las mascarillas, los guantes y las gafas de seguridad. EPP quiere decir “equipo de protección personal”.



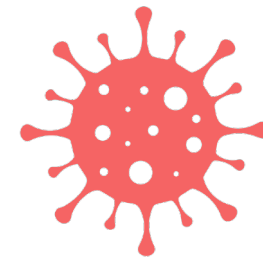
symptoms

Señales de que una persona está enferma.



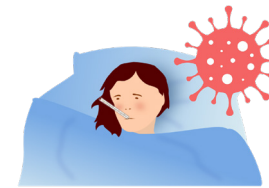
vaccine

Una inyección o medicamento que protege a las personas de ciertas enfermedades.

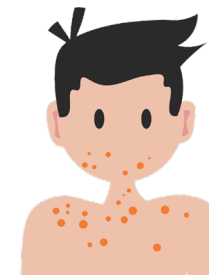


Para iniciar

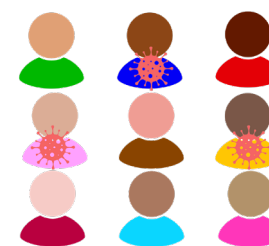
Este manual habla sobre la mpox.



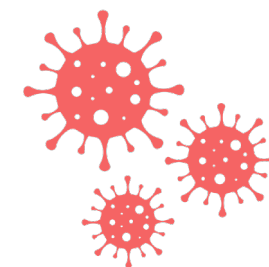
La **mpox** es un tipo de enfermedad.



Algunas personas se refieren a la mpox como “viruela símica”.



En el pasado, no muchas personas se contagiaban de mpox.

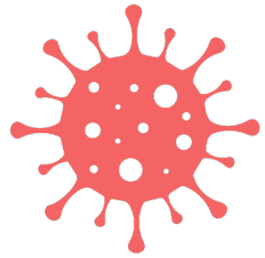


En el 2022 y 2023, más personas se contagiaron de mpox que antes.



Es por eso que queremos asegurarnos de que todos tengan buena información sobre la mpox.

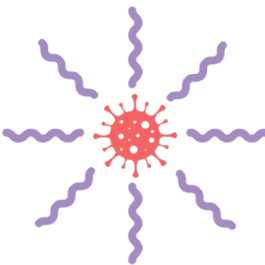
Este manual responderá preguntas como las siguientes:



- ¿Qué es la mpox?



- ¿Cuáles son las señales de la mpox?



- ¿Cómo se propaga la mpox?



- ¿Cómo sabré si tengo mpox?



- ¿Cómo puedo protegerme para no contagiarme de mpox?



- ¿Qué debo hacer si me contagio de mpox?



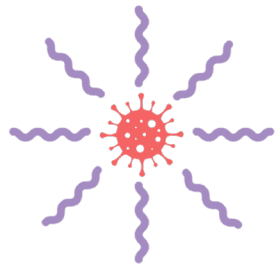
- ¿Qué sucede si vivo en un asilo de ancianos o en un hogar grupal? ¿Qué sucede si alguien ahí se contagia de mpox?



- ¿La mpox tiene algo que ver con ser gay?



Este manual habla sobre el sexo.



Eso se debe a que la mpox se puede contagiar cuando las personas tienen relaciones sexuales.



No entraremos en detalles sobre las relaciones sexuales en este manual.

Para obtener más información sobre las relaciones sexuales, puedes ver los siguientes videos:

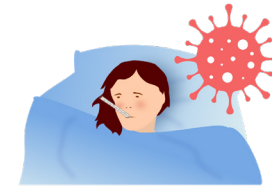


Real Talk - <https://www.real-talk.org/videos/>

o

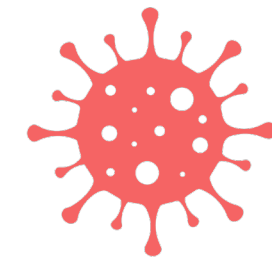


The National Council on Independent Living - <https://ncil.org/resources/sex-ed-for-individuals-with-i-dd/>



¿Qué es la mpox?

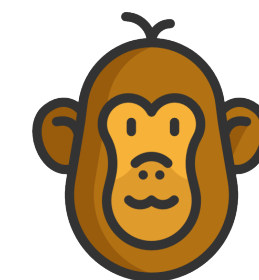
La mpox es un tipo de enfermedad.



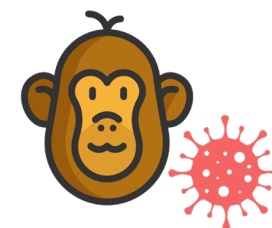
La mpox es un virus, como la gripe o el COVID-19.



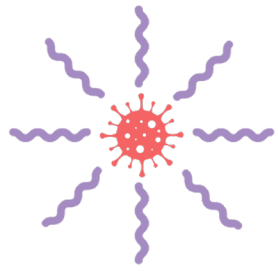
Los científicos descubrieron la mpox en el año 1958.



Encontraron la enfermedad en los simios.



Es por eso que en ocasiones se le llama viruela símica.



La mpox se propaga de una persona a otra muy fácilmente.



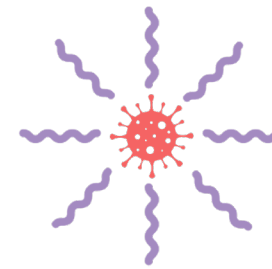
Generalmente las personas no mueren por mpox.



Pero sí pueden enfermar de gravedad.



Es importante conocer las señales de la mpox.



Es importante saber cómo se contagia la mpox.



Entre nosotros podemos ayudarnos a protegernos y a nuestra comunidad de la mpox.

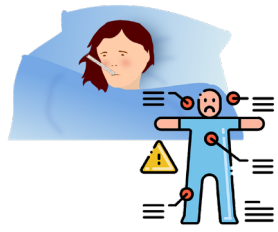
¿Cuáles son las señales de la mpox?



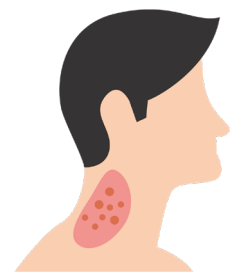
Existen varias señales de que alguien puede tener mpox.



A estas señales se les llama síntomas.



Un **síntoma** es otra palabra para referirse a las señales de que alguien está enfermo.



El síntoma principal de la mpox es una erupción.



La erupción tiene el aspecto de espinillas o ampollas.

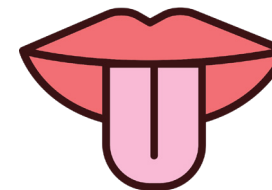
Las erupciones de la mpox generalmente aparecen en los siguientes lugares:



- Manos



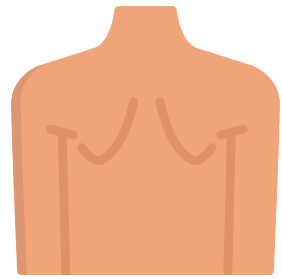
- Pies



- Boca



- Cara



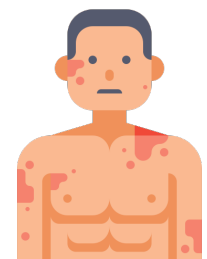
- Pecho



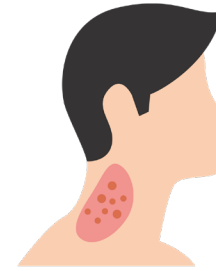
- Genitales (tus partes privadas, como la vulva o el pene)

1

Algunas personas podrían tener la erupción en uno de estos lugares en su cuerpo.



O pueden tener erupciones en varios o en todos estos lugares.



Algunas personas que se contagian de mpox solo padecen una erupción.



Otras personas pueden enfermarse más.

Algunos otros síntomas que pueden aparecer en las personas son los siguientes:



- Fiebre



- Dolor de cabeza



- Sentirse muy cansado



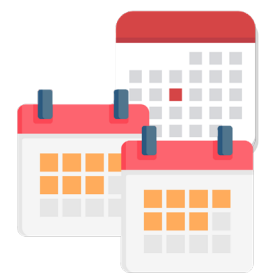
- Dolores de cuerpo



- Sentirse muy acalorado o con mucho frío



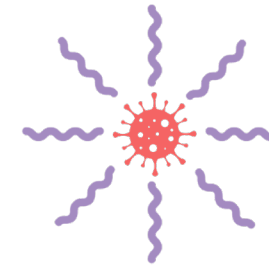
- Hinchazón a los lados del cuello



La mpox puede durar de dos semanas a un mes.

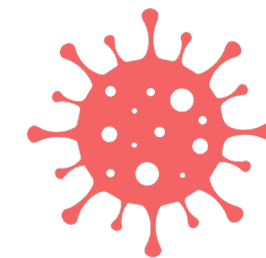


Puede tomar mucho tiempo para que sanen las erupciones de la mpox.

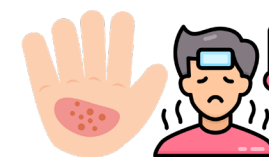


Las personas con mpox pueden contagiar la mpox hasta que sus erupciones sanen.

Por ejemplo:



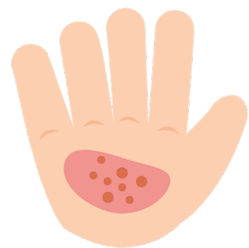
Callum enferma de mpox.



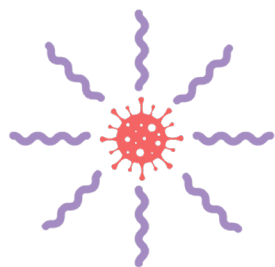
Él tuvo una erupción en la mano. También tuvo fiebre.



La fiebre de Callum desapareció después de una semana. Él se sentía mucho mejor.



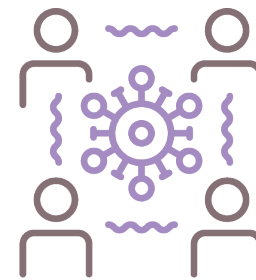
Pero todavía tenía la erupción.



Eso significaba que Callum aún podía contagiar la mpx.

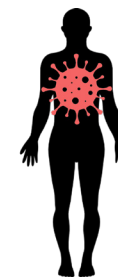


Así que Callum se quedó en casa otra semana hasta que su erupción sanó.



¿Cómo se propaga la mpx?

La mpx se propaga de una persona a otra muy fácilmente.



Si alguien tiene mpx, el virus de la mpx vive dentro de esa persona durante un tiempo.



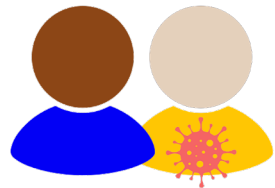
El virus emerge como una erupción.



O en la saliva de la persona.



Las personas pueden contagiarse de mpox al tocar la erupción de una persona con mpox.

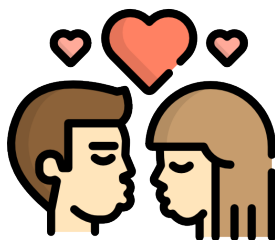


Pueden contagiarse de mpox si están muy cerca de alguien con mpox.

Estar cerca significa:



- Abrazarse



- Besarse



- Tener relaciones sexuales

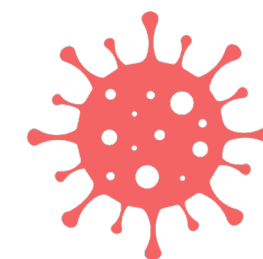


- Conversar cerca de la cara de otra persona

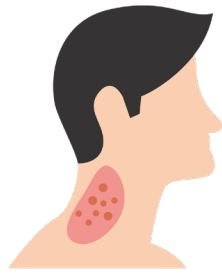


- Estar cerca de la misma persona durante mucho tiempo

Estos son algunos ejemplos de cómo se puede contagiar la mpox:



Callum tiene mpox.



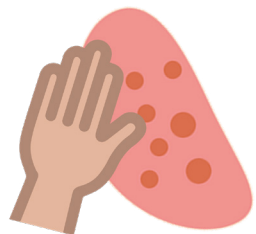
Él se siente bien. Solo tiene una erupción.



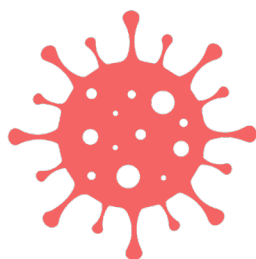
Callum se ve con su novio, Jesse.



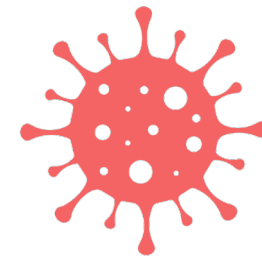
Callum y Jesse tienen relaciones sexuales.



Una erupción en el cuerpo de Callum entra en contacto con el cuerpo de Jesse.



Jesse se entera luego de que tiene mpox.



Bea tiene mpox.



Ella se siente bien, solo está un poco cansada.



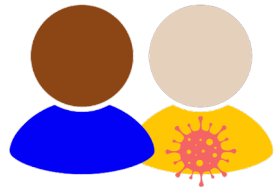
Sus erupciones sanaron casi por completo.



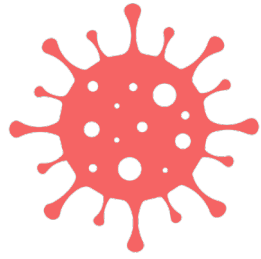
Bea vive con su trabajadora de apoyo, Diane.



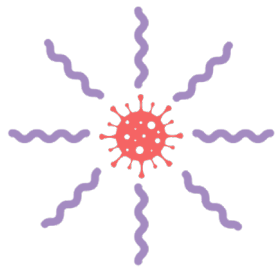
Diane ayuda a Bea a tomar un baño.



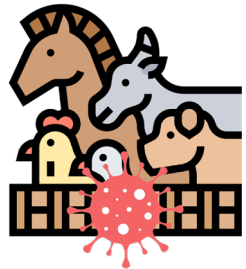
Ella está cerca de Bea la mayor parte del día.



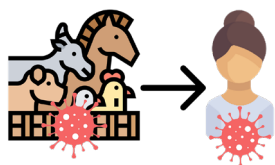
Diane se entera después de que tiene mpox.



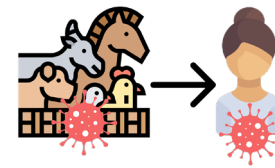
La mpox también se puede contagiar de otras maneras.



Los animales pueden contagiarse de mpox.



Los animales enfermos pueden contagiar de mpox a los humanos.



Los animales que han muerto de mpox pueden contagiar de mpox a los humanos.

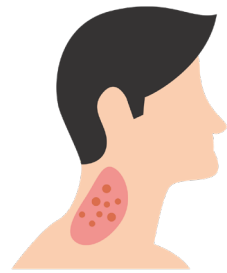


Esto no sucede con mucha frecuencia.

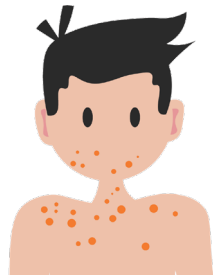


Pero es importante saberlo.

¿Cómo sabré si tengo mpox?



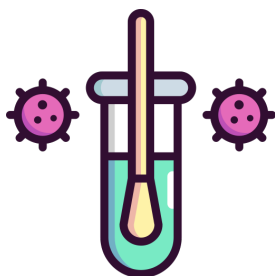
Las personas generalmente no se contagian de mpox si no tienen una erupción.



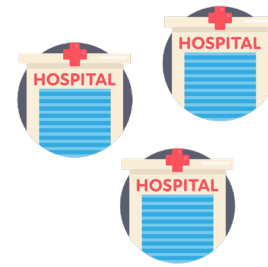
Así que si tienes una erupción, puede ser mpox.



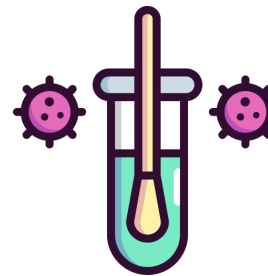
Las personas padecen erupciones por diferentes motivos.



La única manera de saber con seguridad si tienes mpox es realizarte una prueba de mpox.



Hay varios lugares donde se pueden realizar pruebas de mpox.



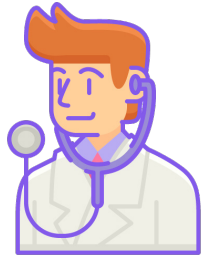
La mayoría de los médicos y hospitales realizan pruebas de mpox.



Puedes llamar a tu departamento de salud local para preguntar por los lugares.



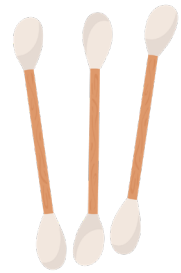
O puedes llamar a tu médico.



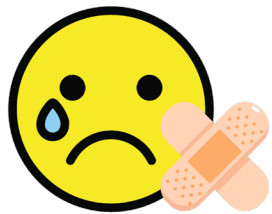
Las pruebas de mpox las realiza un médico.



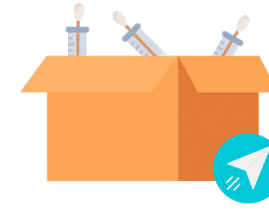
El médico tomará una muestra de tu erupción.



Utilizará un hisopo para frotar la erupción.



Puede doler un poco. Pero tu médico necesita hacer esto para obtener la muestra.



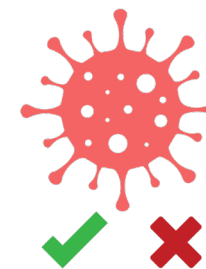
Luego, tu médico enviará la muestra al laboratorio.



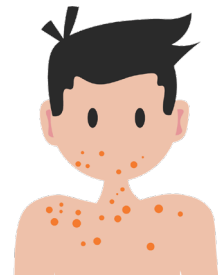
El laboratorio evalúa la muestra de mpox.



Esto toma alrededor de tres días.



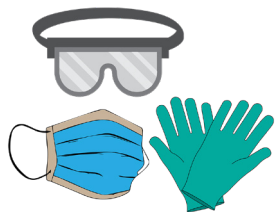
Luego, el médico te avisará si tienes mpox o no.



Mientras tanto, debes actuar como si tuvieras mpox.



No salgas. No estés cerca de otras personas.



Si tienes que estar cerca de alguien, como un miembro del personal de apoyo, ellos deben usar equipo de protección personal.



Hablaremos más de este tema más adelante.

¿Cómo puedo protegerme para no contagiarme de mpox?



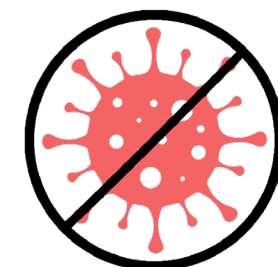
- Ten cuidado si vas a tener relaciones sexuales con personas que no conoces bien.



Habla con las personas con quienes quieres estar cerca.



Asegúrate de que conozcan las señales de la mpox.



Asegúrate que ellos no tengan mpox antes de tocarlos.



- No toques animales que no conozcas.



Nunca toques a un animal muerto.



El animal pudo haber tenido mpox.



- Lávate las manos con agua y jabón con frecuencia.



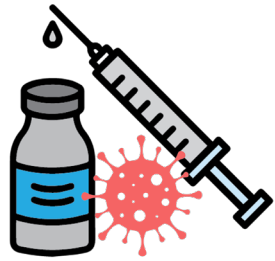
Usa una mascarilla si tienes que estar cerca de alguien con mpox.



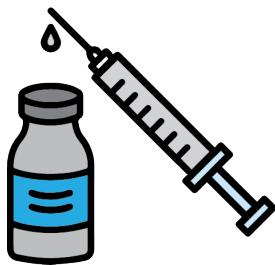
Evita las fiestas grandes o lugares donde haya mucho contacto físico.



Hay otra cosa muy importante que puedes hacer para protegerte de la mpox.



Puedes ponerte la vacuna de mpox.



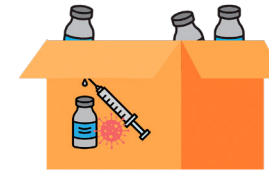
Una **vacuna** es una inyección que protege a las personas de ciertas enfermedades.



La vacuna de mpox puede hacer que sea menos probable que te contagies de mpox.



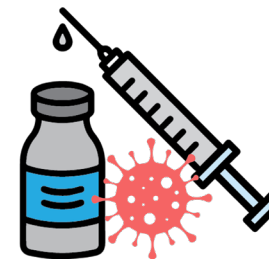
O, si te contagias de mpox, enfermarás menos.



El gobierno de EE. UU. no tiene suficientes vacunas para todos.



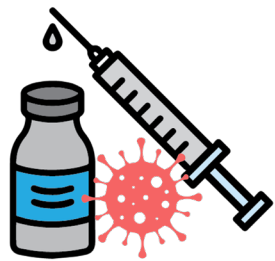
Así que no todos pueden ponerse la vacuna de la mpox.



Puedes ponerte la vacuna de mpox si pasas tiempo con alguien que tiene mpox.



Si te enteras de que estuviste con alguien con mpox, habla con tu médico de inmediato.



Tu médico puede ayudarte a obtener una vacuna.



Aun así podrías contagiarte de mpox. Pero la vacuna puede ayudarte a que enfermes menos.



Algunos otros grupos de personas también pueden ponerse la vacuna.

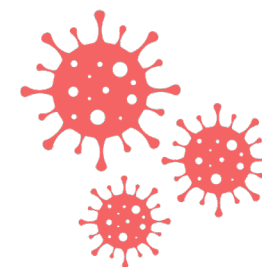
Los otros grupos que pueden ponerse la vacuna son los siguientes:



- Personas que trabajan en un lugar donde pueden contagiarse de mpox, como un hospital.



- Personas que tuvieron relaciones sexuales en un lugar público, como en un club sexual, en los últimos seis meses.



- Personas que padecen VIH o que están [inmunocomprometidos](#) y que tienen una mayor probabilidad de contagiarse de mpox.



Los hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres pueden ponerse la vacuna.

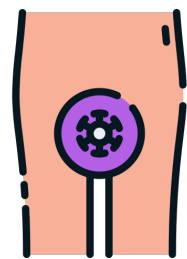


Las parejas de hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres también pueden ponerse la vacuna.

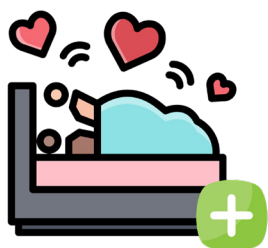


Algunas personas [transgénero o no binarias](#) también pueden ponerse la vacuna.

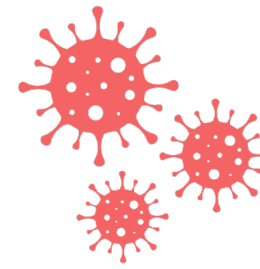
Ellos pueden ponerse la vacuna, si en los últimos seis meses:



- se infectaron con una infección de transmisión sexual (como clamidia o gonorrea); O



- si tuvieron relaciones sexuales con más de una persona.



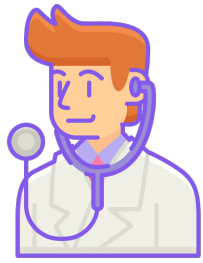
Los hombres que tuvieron relaciones sexuales con hombres y personas transgénero se han contagiado de mpox con más frecuencia que otras personas.



Ponerse la vacuna puede ayudar a detener el contagio de la mpox.



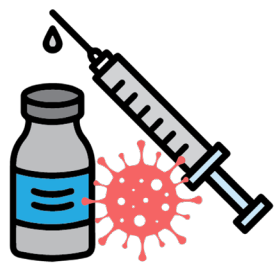
Esto significa que más personas estarán protegidas de la mpox.



Si crees que ponerte la vacuna podría ayudar a protegerte, habla con tu médico.

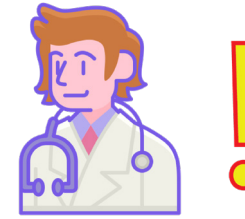


No necesitas hablar con tu médico sobre tu vida sexual.



Puedes decirle que solo deseas la vacuna.

¿Qué debo hacer si me contagio de mpox?



Si te contagias de mpox, lo primero que debes hacer es notificar a tu médico.



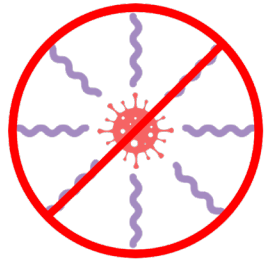
No hay cura para la mpox.



Pero tu médico puede darte medicamento para ayudarte con tus síntomas.



Tu médico puede darte otra información sobre qué debes hacer después.



Lo más importante es evitar la propagación de la mpox.



Trata de permanecer en tu habitación o en casa, lejos de otras personas.



Usa una mascarilla si necesitas estar cerca de otras personas.



Puedes tomar Advil o Tylenol si tienes dolor de cabeza o dolor de cuerpo.



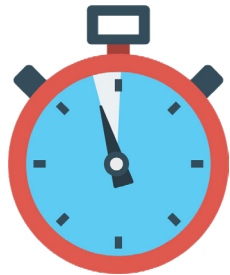
Puedes aplicarte crema en las erupciones para que duelan menos o te provoquen menos comezón.



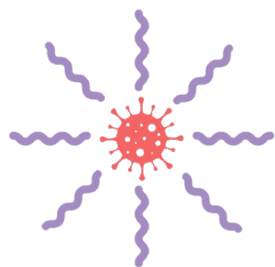
Tomar un baño tibio también ayuda.



Trata de no tocar tus erupciones de mpox.



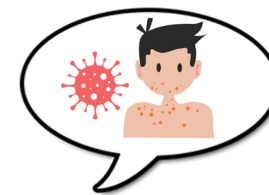
Tocar las erupciones hace que tomen más tiempo para sanar.



También hace que el virus de la mpox sea más fácil de contagiar.



Puedes cubrir tus erupciones con vendas o con ropa.



Avisa a las personas en tu vida que tienes mpox.



Habla con las personas con quienes has estado cerca en las últimas dos semanas.



Puede ser difícil hablar con las personas sobre estar enfermo.

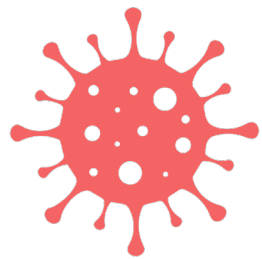
Este es un guion que puede ayudar:



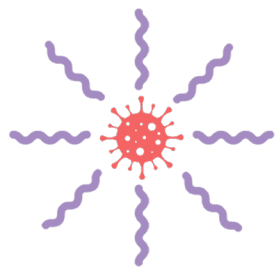
“Hola. Necesito hablar contigo sobre algo importante.



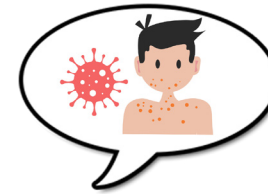
¿Tienes unos minutos para hablar en privado?



El [DATE] me enteré de que tengo mpox.



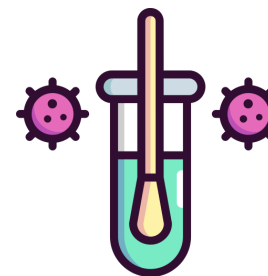
La mpox se puede contagiar por estar demasiado cerca a otras personas.



Debido a que estuvimos juntos recientemente, quería decírtelo.



Debes revisar si tienes algún síntoma de mpox.



Debes realizarte una prueba de inmediato si tienes síntomas.



Los CDC tienen información en su sitio web en www.cdc.gov/mpox”.



Finalmente, trata de descansar mucho.



No es divertido padecer de mpox.



Pero pronto estarás mejor.

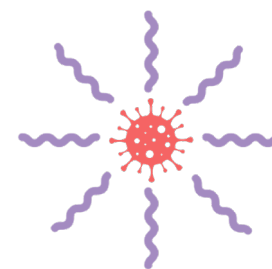
¿Qué sucede si vivo en un asilo de ancianos o en un hogar grupal? ¿Qué sucede si alguien ahí se contagia de mpox?



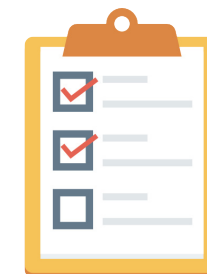
Muchas personas viven juntas en asilos de ancianos y hogares grupales.



Las personas están juntas la mayor parte del tiempo.



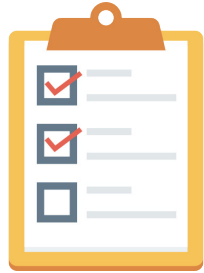
Esto facilita el contagio de mpox.



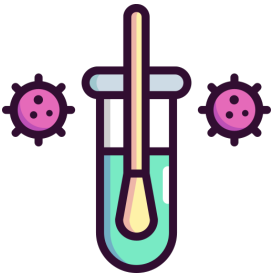
Es importante planificar en caso de que alguien se contagie de mpox.



Habla con el personal de apoyo.



Asegúrate de que haya un plan en caso de que alguien se contagie con mpox.



Asegúrate de que puedas realizarte una prueba de mpox si crees que puedas estar contagiado de mpox.



Pregunta si todos en tu asilo de ancianos u hogar grupal pueden conocer sobre la mpox.



De esa manera, todos sabrán cómo protegerse.



Asegúrate de que en tu asilo de ancianos u hogar grupal cuenten con EPP.



EPP quiere decir “equipo de protección personal”.



El EPP son herramientas que usan las personas para ayudarles a que no se enfermen.



Algunos tipos de EPP son las mascarillas, los guantes y las gafas de seguridad.



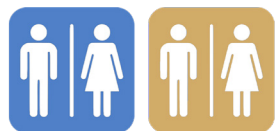
Si alguien se contagia de mpox, el personal de apoyo debe usar EPP.



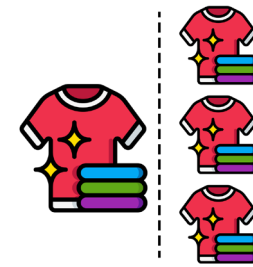
El personal debe cambiar su EPP después de trabajar con personas con mpox.



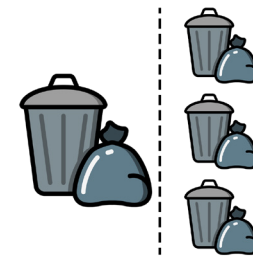
Las personas con mpox deben permanecer en una habitación lejos de los demás.



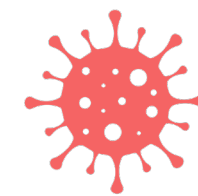
Deben usar un baño diferente a los demás.



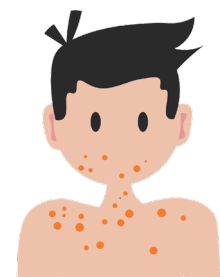
Las personas con mpox deben lavar su ropa separada de la de los demás.



Deben tener un bote de basura separado de los demás.



Esto ayuda a que sea menos probable propagar la mpox.



¿La mpox tiene algo que ver con ser gay?

Cualquier persona puede contagiarse de mpox.



Pero los hombres gay se han estado contagiando de mpox más que otras personas.



Es posible que los hombres gay se contagien más de la mpox que otras personas.



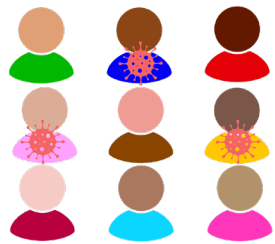
Los científicos creen saber por qué sucede esto.



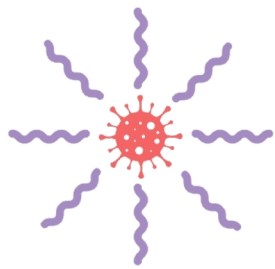
Ellos creen que en el 2022, alguien contagiado con mpox asistió a un bar gay.



Probablemente no sabía que tenía mpox.



Y quizá contagió la mpox accidentalmente a otras personas en el bar.



Luego, la mpox comenzó a propagarse en la comunidad gay.



Debido a que los hombres gay suelen salir de fiesta juntos, más personas homosexuales se contagiaron de mpox.



Algunas personas creen que la mpox es una "enfermedad de gays".



Estas creen que solo las personas homosexuales pueden contagiarse de mpox.



Ellos creen que las personas homosexuales se contagian de mpox como castigo por ser gay.



Y creen que contagiarse de mpox significa que son malas personas.



Nada de esto es verdad.



Contagiarse de mpox no es culpa de nadie.



Enfermarse no hace que las personas sean malas.



Cualquier persona puede contagiarse de mpox, sin importar si es gay o no.



Y todos los humanos se enferman en ocasiones.



La mpox no es algo de que avergonzarse.



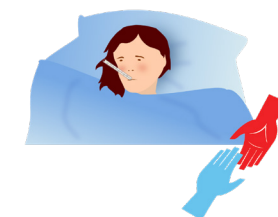
Es peligroso hacer sentir mal a las personas por tener mpox.



Puede impedir que las personas soliciten ayuda cuando enferman.



Todas las personas deben poder amar a quienes quieran amar.



Y todos deben recibir la ayuda que necesitan si se enferman.