



## *Plain Language*

# ¿Qué necesito saber sobre la mpox?

## 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, pocas personas se enfermaban de mpox, pero en los años 2022 y 2023, más personas enfermaron 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, ya que la mpox se puede propagar 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/> or

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. Es un virus, como la gripe o el COVID-19.

Los científicos descubrieron la mpox en el año 1958. Encontraron la enfermedad en simios y es por eso que en ocasiones se le llama viruela símica.

La mpox se propaga de una persona a otra muy fácilmente. Las personas generalmente no mueren por la mpox, pero sí pueden enfermar de gravedad.

Es importante conocer las señales de la mpox, así como las maneras en que se propaga 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 que parece como espinillas o ampollas.

Las erupciones de la mpox generalmente aparecen en las manos, los pies, la boca, la cara, el pecho o los genitales (en partes privadas como la vulva o el pene) de las personas. Por lo general, la erupción solo aparece en uno de dichos lugares del cuerpo, pero se podría tener erupciones en varios o en todos estos lugares.

Algunas personas que tienen mpox solamente tienen una erupción, mientras que otros podrían enfermar más.

Algunos otros síntomas que pueden tener las personas por la mpox son fiebre, dolor de cabeza, dolor del cuerpo, cansancio, sentir mucho calor o frío, e hinchazón en 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 y las personas con mpox pueden contagiar la mpox hasta que hayan sanado las erupciones.

Por ejemplo:

Callum enferma de mpox. Él tuvo una erupción en su mano y también tuvo fiebre.

La fiebre de Callum desapareció después de una semana. Se sintió mejor, pero la erupción aún permanece.

Esto significa que Callum puede contagiar la mpox, así que Callum se quedó en casa otra semana hasta que la erupción sanó.

## ¿Cómo se propaga la mpox?

---

La mpox se propaga de una persona a otra muy fácilmente. Si alguien tiene mpox, el virus de la mpox vive dentro de esa persona durante un tiempo. El virus emerge como una erupción o en la saliva de la persona enferma.

Las personas también pueden enfermar de mpox al tocar la erupción de otra persona con mpox, o al permanecer cerca de otra persona con mpox. Estar demasiado cerca significa actividades como abrazarse, besarse y tener relaciones sexuales. También podría significar acercarse demasiado a otra persona para platicar, o estar demasiado 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 y solo tiene una erupción. Callum se ve con su novio Jesse y 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 y sus erupciones han sanado casi por completo. Bea vive con su trabajadora de apoyo, Diane. Diane ayuda a Bea a vestirse y 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 se pueden enfermar con mpox y 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 frecuencia, pero es importante saberlo.

## ¿Cómo sabré si tengo mpox?

Las personas generalmente no se contagian de mpox sin 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 toma una muestra de la erupción con un hisopo para frotar en la erupción. Esto puede doler un poco, pero el médico necesita hacer esto para tomar la muestra.

Luego, el médico envía la muestra a un laboratorio, donde se evalúa la muestra para saber si tienes 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 y no debes salir, ni estar cerca de otras personas.

## ¿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 y asegúrate que conozcan las señales de la mpox. Asegúrate que ellos no tengan mpox antes de tocarlos.

No toques animales que no conozcas. Nunca toques un animal muerto, ya que el animal podría haber tenido mpox.

Lávate las manos con agua y jabón con frecuencia. Usa una mascarilla si tienes que estar cerca de alguien que tenga mpox y evita fiestas grandes o lugares donde las personas se tocan entre sí.

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

Una **vacuna** es una inyección que protege a las personas de ciertas enfermedades. La vacuna de la mpox hace que sea menos probable que te contagies de mpox y, si te contagias de mpox, enfermarás menos por ello.

El gobierno de EE. UU. no tiene suficiente vacunas de mpox para todos, por lo que no todos se pueden vacunar contra 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 te ayudará 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 hombres pueden recibir la vacuna y las parejas de hombres que tienen relaciones sexuales con hombres también pueden recibir la vacuna. Algunas personas [transgénero o no binarias](#) pueden recibir 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, lo que significa que más personas estarán protegidas de la mpox.

Si crees que ponerte la vacuna podría ayudarte 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. Solo tienes que esperar a que la mpox desaparezca. Pero tu médico puede darte medicamento para ayudar con los síntomas, u otro consejo sobre qué hacer a continuación.

Lo más importante es evitar la propagación de la mpox. Trata de permanecer en tu habitación o en tu casa lejos de otras personas y utiliza una mascarilla si necesitas estar cerca de otras personas.

Puedes tomar Advil o Tylenol si tienes dolor de cabeza o de cuerpo y puedes ponerte crema en las erupciones para que duelan o te piquen menos. Tomar un baño tibio también ayuda.

Trata de no tocar tus erupciones de mpox. Tocar las erupciones hace que tarden más en sanar y también facilita el contagio del virus de mpox. 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 tu enfermedad, así que este es un guion que puede ayudarte:

“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 al estar cerca de otras personas y, debido a que compartimos tiempo juntos hace poco, quería decírtelo.

Te recomiendo que revises si tienes síntomas de mpox y que te hagas una prueba de inmediato si tienes síntomas. Los CDC tienen información en su sitio web en [www.cdc.gov/mpox](http://www.cdc.gov/mpox)”.

Finalmente, trata de descansar mucho. La mpox no es algo divertido, pero pronto mejorarás.

## ¿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 cerca la mayor parte del tiempo y esto facilita el contagio de la mpox. Es importante planificar en caso de que alguien se contagie de mpox.

Habla con tu personal de apoyo y 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 puedes estar contagiado de mpox. Pregunta si todos en tu asilo de ancianos u hogar grupal pueden conocer más sobre la mpox, para que todos sepan cómo pueden protegerse ellos mismos.

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

nifica “equipo de protección personal”, que son las herramientas que las personas pueden usar para evitar enfermarse. 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 y cambiar su EPP después de trabajar con alguien que tenga mpox.

Las personas con mpox debe mantenerse en su habitación lejos de los demás y usar un baño que no sea el de los demás. Las personas con mpox deben lavar su ropa separados de los demás y tener un bote de basura separado del 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.