



Cómo protegerse a sí mismo y a los demás de la mpox

La mpox es una enfermedad contagiosa causada por el virus de la viruela del mono. En los Estados Unidos, los casos se han propagado principalmente a través de las relaciones sexuales y otros contactos íntimos, sobre todo entre las redes sociales de hombres homosexuales y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres y las personas transexuales. Sin embargo, cualquier persona que haya estado en contacto íntimo con alguien que tenga la mpox corre el riesgo de infectarse. La siguiente información puede ayudarle a protegerse a sí mismo y a los demás del mpox.

¿Cómo se propaga la mpox?

- Puede propagarse a través del contacto directo con una erupción o las llagas de alguien que tenga la mpox; a través del contacto con las secreciones de las vías respiratorias superiores (como mucosidad o mocos) o la saliva de alguien que tenga la mpox; y a través del contacto con la ropa, la ropa de cama, las toallas u otros artículos utilizados por alguien que tenga la mpox, lo que es menos común. También puede propagarse si el virus se transmite de una persona embarazada a un feto durante el embarazo o a un recién nacido durante o después del parto.
- En los Estados Unidos, se ha propagado principalmente durante las relaciones sexuales orales, anales y vaginales y otros contactos íntimos como los besos, las caricias, los abrazos, los mordiscos, los mimos y los masajes.
- También puede contagiarse a las personas por contacto directo con un animal infectado, incluso durante actividades como la caza y la captura; por contacto con fluidos o desechos; y por mordeduras o arañazos, aunque no es así como se está propagando el virus en los Estados Unidos.
- Se propaga principalmente cuando las personas presentan síntomas, pero puede propagarse entre uno y cuatro días antes de que las personas presenten síntomas. En la actualidad, no hay pruebas que sugieran que las personas que nunca tienen síntomas puedan propagar el virus, pero los expertos siguen estudiándolo.
- Puede propagarse a través del semen, las heces (caca) y otros fluidos corporales; los expertos están estudiando si esto es posible.

¿Qué puede ocurrir si contraigo la mpox?

La hospitalización y la muerte por mpox son raras. El síntoma más común es una erupción o llagas que pueden parecer granos o ampollas. La erupción y las llagas pueden aparecer por todo el cuerpo o en determinadas partes, como alrededor y dentro de los genitales, el ano y la boca, y duran de dos a cuatro semanas. La erupción puede ser extremadamente picante y dolorosa e interferir en las actividades cotidianas. Las llagas en el ano o la uretra pueden dificultar ir al baño. Algunas personas también presentan síntomas parecidos a los de la gripe, como dolor de garganta, fiebre y fatiga. Las complicaciones de la mpox incluyen la inflamación del revestimiento rectal (proctitis). Incluso después de curarse, las personas pueden tener

cicatrices en las zonas donde tuvieron llagas. No sabemos si la mpox causa problemas de salud a largo plazo.

¿Quién corre mayor riesgo de contraer la mpox?

Tener varias parejas sexuales, o mantener relaciones sexuales u otro tipo de contacto íntimo con las personas de las que desconoce su historial de salud sexual, aumenta el riesgo de exposición. Dado que la mpox puede transmitirse a través de cualquier tipo de contacto prolongado piel con piel, acudir a discotecas, raves, conciertos, grandes fiestas y otros eventos con mucha gente también puede aumentar el riesgo si usted u otras personas llevan ropa que exponga su piel.

¿Quién corre un alto riesgo de contraer una enfermedad grave por mpox?

Las personas que tienen el VIH (especialmente las que tienen un recuento bajo de CD4 o no toman regularmente la medicación contra el VIH) u otras afecciones que debilitan su sistema inmunitario corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades graves y complicaciones por la mpox. Las personas embarazadas o con antecedentes de dermatitis atópica (eccema) o algunas otras afecciones cutáneas también pueden tener un mayor riesgo de enfermedad grave.

¿Qué puedo hacer para protegerme?

Vacúnese contra la mpox con dos dosis de la vacuna JYNNEOS si ha estado expuesto o puede estarlo en el futuro. Para más información sobre la vacunación, visite nyc.gov/mpox.

Otra forma importante de protegerse contra la mpox es evitar las relaciones sexuales y otros contactos íntimos con múltiples parejas o con parejas de las que desconozca su historial de salud sexual. Si mantiene relaciones sexuales u otro contacto íntimo, lo siguiente puede ayudarle a reducir el riesgo, incluso si se ha vacunado:

- Reduzca el número de parejas, especialmente de aquellas que no conozca o cuyo historial sexual reciente desconozca.
- Evite las fiestas sexuales, las fiestas de circuito y otros espacios en los que la gente mantenga relaciones sexuales y otros contactos íntimos con varias personas.
- Pregunte a sus parejas si tienen síntomas de mpox y sobre su historial sexual reciente. Recuerde que algunas personas pueden no saber que tienen mpox, especialmente si sólo tienen síntomas leves o síntomas que pueden confundirse con otras condiciones.
- No tenga relaciones sexuales ni contacto íntimo con nadie que se sienta mal, especialmente si tiene una erupción o llagas o ha estado expuesto recientemente a la mpox.
- Si mantiene relaciones sexuales u otro contacto íntimo con alguien mientras usted o esa persona están enfermos, cubra todas las erupciones y llagas con ropa o vendas selladas. Esto puede reducir el contagio por contacto con el sarpullido o las llagas, pero aún pueden ser posibles otros métodos de transmisión.
- Dado que es posible que el virus se transmita a través del semen, utilice preservativos de látex durante las relaciones sexuales.

- No comparta toallas, ropa, equipo fetiche, juguetes sexuales ni cepillos de dientes.
- Lávese las manos, el equipo fetiche y la ropa de cama. Los juguetes sexuales deben lavarse después de cada uso.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas, aunque sean leves?

- Llame inmediatamente a su proveedor de atención de salud. Si no tiene uno:
 - Llame al servicio virtual ExpressCare NYC Health + Hospitals al 631-397-2273), 24 horas al día, 7 días a la semana, o visite [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc.gov) para recibir atención de bajo costo o gratuita, independientemente de su estado migratorio.
 - Visite una Clínica de Bienestar Sexual del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York - obtenga más información en [nyc.gov/health/sexualhealthclinics](https://www.nyc.gov/health/sexualhealthclinics).
 - Visite [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map) para encontrar un proveedor cerca de usted.
- Evite todo contacto físico cercano con los demás, incluidas las personas con las que vive. Evite también clubes, fiestas, bares y otros lugares concurridos.
- Lleve una mascarilla bien ajustada. Siéntese al menos a dos metros de distancia de los demás si come o bebe sin una mascarilla.
- Obtenga más información sobre cómo cuidarse y reducir el riesgo de contagiar la mpox a otras personas en [nyc.gov/mpox](https://www.nyc.gov/mpox).

Si ha tenido mpox recientemente, utilice un preservativo de látex durante las relaciones sexuales durante al menos ocho semanas después de que la erupción y las llagas se hayan curado y se haya desarrollado una nueva capa de piel - esto ayudará a proteger a sus parejas en caso de que el virus pueda transmitirse por el semen.

¿Qué debo hacer si alguien con quien he tenido relaciones íntimas me dice que tiene mpox?

Si ha estado expuesto recientemente a alguien con mpox, debe vacunarse. La vacuna JYNNEOS de dos dosis puede reducir el riesgo de infección y enfermedad grave si se recibe poco después de una exposición. Para encontrar un centro de vacunación, visite [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov). También debe estar atento a los síntomas, especialmente a una nueva erupción o llagas en cualquier parte del cuerpo. Si desarrolla síntomas, siga las orientaciones de este documento.