

## ¿Qué es mpox?

### viruela ≠ mpox

Es miembro de la misma familia de virus que la viruela, pero tiende a causar síntomas más leves.



**Mpox** (originalmente conocido como viruela del mono) es una infección viral altamente contagiosa causada por el virus mpox.



Mpox ha registrado más de 100,000 casos en todo el mundo, con Estados Unidos teniendo un tercio de todos los casos.



Comprender cómo se propaga el mpox es esencial para protegerse a sí mismo y a su comunidad de esta enfermedad infecciosa.



La identificación temprana de los signos del mpox es crucial para un manejo y prevención efectivos.

## Acerca de Commit to C.A.R.E.

Commit to **C.A.R.E.** es un esfuerzo colaborativo del Consorcio Integrado de Biociencia y Ambiente Construido (**IBEC**, por sus siglas en inglés) y la Asociación Americana de Higiene Industrial (**AIHA**, por sus siglas en inglés) comprometido a ofrecer educación clara y basada en la ciencia para ayudar a proteger a las comunidades donde trabajamos y vivimos.

Nuestros recursos y herramientas gratuitas están diseñados para fomentar la responsabilidad y la equidad, al mismo tiempo que facilitan el acceso justo y equitativo a la información.

Para acceder a recursos valiosos, materiales educativos y actualizaciones sobre el mpox, visita nuestra página oficial en [commit2care.org/combatiedo-mpox](https://commit2care.org/combatiedo-mpox)

Mantente informado  
y asegúrate de cuidarte  
a ti mismo mientras  
cuidas a los demás.

COMMIT TO



## Combatiendo Mpox

Pasos concisos y prácticos para protegerte a ti mismo y a tu comunidad de mpox.

Únete a nosotros



## ¿Cómo se propaga el mpox?



El mpox se propaga a través del contacto directo con la erupción o los fluidos corporales, partículas en el aire o objetos contaminados.



El contacto cercano se define como estar a menos de 6 pies durante al menos 15 minutos y puede ocurrir mediante hablar, tocar, besar o actividad íntima.

## ¿Cuáles son los síntomas más comunes?

Los síntomas del mpox incluyen\*:



Fiebre



Chills



Ganglios linfáticos inflamados



Erupción con Granos, Ampollas y Úlceras\*\*



Cansancio



Dolores musculares



Dolor de cabeza



Síntomas respiratorios



Dolor de garganta



Tos



Lesiones en la piel



Dolor de espalda

\* Esté atento a los síntomas durante 21 días desde la última exposición. Algunas personas pueden contagiar mpox a otras de 1 a 4 días antes de que aparezcan los síntomas.

\*\* Una persona con mpox puede contagiar el virus desde el inicio de los síntomas hasta que la erupción se cure completamente.

## Creo que tengo mpox, ¿qué debo hacer?

✓ Consulta a tu médico

✓ Quédate en casa

✓ Usa mascarilla

✓ Desinfecta superficies y objetos

✓ Usar enjuagues bucales de agua salada

Sí

✓ Evitar tocar objetos compartidos.

✓ Lávate las manos

✓ Mantén la piel seca

✓ Toma medicamentos de venta libre

✓ Aumenta la ventilación

No:

✗ Tengas encuentros íntimos

✗ Te afeites en lugares donde haya lesiones

✗ Asistas a eventos grandes o visitar lugares con muchas personas.

✗ Revientes ampollas ni te rasques las úlceras.

## Prevención de la propagación del mpox



Aíslate, si es posible



Cubre las lesiones y reduce el contacto físico



Evita encuentros íntimos



Vacúnate contra el mpox



## Vacunas contra mpox

### Todo lo que necesitas saber

La vacuna contra el mpox entrena tu sistema inmunológico, reduciendo el riesgo de infección y disminuyendo la gravedad de la enfermedad.



**Dos dosis**, con un intervalo de 4 semanas entre cada una, proporcionan protección máxima, con estudios recientes que muestran una **efectividad del 86%**.

La vacuna generalmente es segura, con efectos secundarios graves raros.

✓ Consulta a un profesional de la salud si tienes alguna preocupación sobre la vacunación.

¡Infórmate, **vacúnate** y ayuda a protegerte a ti mismo y a tu comunidad!

