

## Lo que debes saber acerca de la viruela símica o del mono si eres un adolescente o adulto joven

Versión accesible : <https://www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/teens-young-adults.html>

### ¿Qué es la viruela símica o del mono?

La viruela símica o del mono es una enfermedad rara.

- Si contraes viruela símica o del mono, podrías tener fiebre, escalofríos, dolores musculares, dolor de cabeza o cansancio, y luego presentar un sarpullido.
  - » A veces, las personas pueden presentar el sarpullido primero y luego otros síntomas.
  - » Es posible tener solo el sarpullido sin presentar los otros síntomas. El sarpullido podría verse como granos o ampollas.
  - » Por lo general, el sarpullido aparece en la cara, dentro de la boca y en otras partes del cuerpo, como las manos, el pecho y los genitales.
- Aunque las personas deberían mejorar en 2 a 4 semanas, se debe ver a un proveedor de atención médica en cuanto se presenten síntomas que pudieran ser de la viruela símica o del mono.
- Si tienes el sistema inmunitario debilitado (debido al VIH, cáncer, un trasplante de órgano u otra razón), estás en estado de embarazo o tienes otros problemas de la piel (como eccema), podrías enfermarte más gravemente de viruela símica o del mono.



### ¿Cómo se contrae la viruela símica o del mono?

La viruela símica o del mono no se propaga fácilmente entre las personas.



- Puedes contraer la viruela símica o del mono a través del contacto cercano, de piel a piel, con una persona que tenga el sarpullido o las costras de esta enfermedad.
  - » Por ejemplo, esto puede incluir el contacto al abrazarse, acariciarse, darse masajes o practicar deportes de contacto cercano.
- Esto también incluye el contacto con gotitas de saliva al conversar de cerca o besarse.
- También se puede transmitir a través del contacto sexual, como al tocarse los genitales y tener relaciones sexuales orales, anales o vaginales.
- También puedes contraer la viruela símica o del mono por el contacto con objetos, telas (ropa, ropa de cama o toallas), y superficies que hayan sido usadas por alguien que tenga esta enfermedad.



## ¿Qué puedo hacer para protegerme?

La mejor forma de protegerte contra la viruela símica o del mono es evitar el contacto de piel a piel con cualquier persona que tenga un sarpullido que se parezca al de esta enfermedad.

Si sabes que un amigo o familiar ha recibido un diagnóstico de viruela símica o del mono:



- Trata de evitar el contacto con esa persona si es posible.
- Si tienes que estar a menos de 6 pies o 2 metros de distancia de esa persona, deberías usar un respirador o una mascarilla que se ajuste bien a tu cara y la persona debe ponerse una mascarilla que se le ajuste bien.



- No compartan cubiertos, tazas ni vasos.
- No toques sus sábanas, mantas, toallas ni ropa. Si de hecho tocas alguna de estas cosas, deberías lavarte las manos con agua y jabón o usar un desinfectante de manos a base de alcohol.



Si eres una persona sexualmente activa, habla con tu pareja acerca de toda enfermedad reciente que hayas tenido. Pon atención por si ves algún sarpullido nuevo o sin causa aparente en tu cuerpo o el de tu pareja, incluso en los genitales y el trasero. Si tú o tu pareja han estado enfermos recientemente, tienen síntomas de la viruela símica o del mono, o tienen un sarpullido nuevo o sin causa aparente, no se besen, acaricien, abracen, toquen los genitales, ni tengan relaciones sexuales orales, vaginales o anales.

## ¿Qué debo hacer si creo que tengo viruela símica o del mono?

Si tienes un sarpullido nuevo o sin causa aparente u otros síntomas de la viruela símica o del mono, ve a un proveedor de atención médica o al centro de salud de tu escuela. También puedes visitar un centro de salud pública. Un centro de salud pública puede ser una buena opción si no tienes un médico que ves de manera regular o seguro médico. Dile al médico o al enfermero que te vea, que te preocupa tener la viruela símica o del mono.

Si crees que tienes viruela símica o del mono, cúbrete todas las partes del cuerpo que tengan sarpullido con ropa, guantes o vendas y ponte una mascarilla. Recuerda:

- Evita tocar a las demás personas hasta que hayas ido al médico.
- Si el resultado de tu prueba es positivo, sigue las recomendaciones de tu proveedor de atención médica.
- Lávatte las manos con frecuencia y trata de no tocarte los ojos. En lugar de tus lentes de contacto, usa anteojos, si es posible, para evitar infectarte los ojos.
- Mantente en un lugar alejado de los demás hasta que el sarpullido haya sanado, se te hayan caído todas las costras y se haya formado una capa nueva de piel intacta. Esto puede implicar ponerte una mascarilla al estar cerca de otras personas en el lugar donde vives, y limpiar y desinfectar con frecuencia.
- Deberías tratar de evitar el contacto con las mascotas y con las personas con más probabilidades de enfermarse gravemente, como los niños menores de 8 años, las personas que estén embarazadas y las que tengan el sistema inmunitario debilitado o ciertas afecciones de la piel.

## Si tengo preguntas, ¿quién me las puede responder?

Si tienes preguntas, habla con uno de tus padres o un adulto de confianza, si te sientes cómodo haciéndolo.

Es importante hablar sinceramente con un proveedor de atención médica acerca de cualquier preocupación que puedas tener sobre la viruela símica o del mono, especialmente si sabes que pasaste tiempo con alguien que tenía esta enfermedad. Puedes pedir estar a solas con un proveedor de atención médica en tu próxima visita para hablar sobre tus preocupaciones en privado.

