



# MPX & EL GIMNASIO

## ¿Cómo se puede propagar MPX en el gimnasio?

En el gimnasio, es más probable que MPX se propague a través de toallas compartidas y equipo sucio usado por alguien que tiene el virus MPX. La actividad física es una de las mejores maneras en que las personas pueden controlar su salud en general, mejorando la respuesta inmunitaria, el sueño, la función mental y cognitiva y reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas.

### CONSEJOS ÚTILES



Limpie el equipo, como máquinas de pesas, mancuernas y barras y colchonetas de yoga, antes y después de su uso, y no comparta toallas de gimnasia.



Lava tu ropa, toallas y manos después de tu entrenamiento y evita tocarte la cara.



Si coloca una toalla de gimnasia sobre el equipo, mantenga el mismo lado tocando el equipo en todas las máquinas que use y minimice el contacto con ese lado de la toalla.



Usar cubrebocas durante actividades, como clases grupales de gimnasia, puede disminuir sus posibilidades de contraer el virus. El enmascaramiento también protege contra la transmisión de COVID-19 y los virus del resfriado y la gripe.



Considere usar ropa larga para cubrir la piel expuesta que podría entrar en contacto con el equipo.



Si es posible, haga ejercicio al aire libre, ya que es más probable que cualquier virus potencial en el aire se disperse.

**Para información adicional:**

