



Qué puede hacer para prevenir las infecciones.

Los gérmenes están en todas partes, pero la mayoría de las veces no hacen que nos enfermemos. Y eso se debe a que nuestros cuerpos tienen defensas como la piel y el sistema inmunitario que nos protegen. Pero, en ocasiones, contraemos infecciones debido a los gérmenes.

Las infecciones se producen mayormente en hospitales y otros centros de atención médica como clínicas y consultorios de médicos, donde la gente tiene sistemas inmunitarios debilitados. Sin embargo, la gente sana también contrae infecciones cuando no está en el hospital.

Afortunadamente, existen ciertas medidas sencillas que puede tomar en su hogar, el gimnasio y también en el hospital, que pueden contribuir a prevenir las infecciones, incluidas la gripe H1N1 y la estacional.

Éstas son algunas medidas sencillas que puede tomar en su vida diaria para mantenerse saludable.

En su hogar

- **Tenga las manos limpias.** Lavarse las manos con regularidad es lo más importante que puede hacer para prevenir las infecciones, incluida la gripe H1N1. Nunca olvide lavárselas después de ir al baño, antes de comer o después de sacar la basura. Como no siempre es fácil tener un lavabo cerca, tenga un desinfectante para manos a base de alcohol en el coche o en el bolso.
- **Tápese la boca y la nariz cuando tosa o estornude.** Use un pañuelo de papel o aunque solo sea el brazo para evitar pasarles los gérmenes a otras personas. No se olvide de lavarse las manos después.
- **Cuídese los cortes, arañazos y heridas.** La piel es su armadura contra las bacterias dañinas. Mantenga todos los cortes, arañazos y heridas limpios y protegidos con una venda seca y limpia. No los “deje al aire”, a menos que el médico le indique lo contrario. Si los cortes no cicatrizan, vea a un médico.
- **Obtenga todas las vacunas recomendadas.** Pregunte en el consultorio o la clínica de su médico si debería vacunarse.
- **Use los antibióticos con receta de forma responsable.** La gripe, incluida la H1N1, es vírica, por lo que no se puede tratar con antibióticos. Sin embargo, las infecciones bacterianas —como la faringitis estreptocócica o la neumonía— pueden tratarse con antibióticos. Si comienza a tomar antibióticos, no se olvide de tomar todos los que le hayan recetado. Interrumpir el tratamiento por la mitad puede hacer que la infección regrese con más intensidad.

En la comunidad

- **Si está enfermo, evite el contacto con otras personas.** Cuando esté enfermo, no acuda al trabajo o a la escuela, evite el transporte público y otros lugares donde haya mucha gente. No le dé la mano a nadie ni toque a otras personas. De ese modo no hará que otras personas se enfermen y se mejorará más rápido.
- **Mantenga buenas costumbres higiénicas en el gimnasio.** No se olvide nunca de limpiar las pesas, las colchonetas de ejercicios y el equipo aeróbico con toallitas antibacterianas antes y después de usarlos. Use calzado en la ducha y en el sauna para evitar contraer pie de atleta u otras infecciones. Dúchese después de hacer ejercicio y use siempre una toalla limpia para secarse.
- **Mantenga el equipo de ejercicio limpio.** Si usted o alguien de su familia practican hockey sobre hielo, fútbol americano o cualquier otro deporte que requiera equipo protector, no se olvide de limpiarlo siempre con toallitas antibacterianas después de usarlo. Es importante no compartir los equipos de uso personal.

En el hospital

- **Lavarse las manos.** Lo más importante que usted y su equipo de atención médica pueden hacer para prevenir las infecciones es también lo más sencillo: todos deben lavarse las manos. Asegúrese de utilizar agua y jabón, o un desinfectante para las manos a base de alcohol. Además, debe saber que todo el personal de atención médica debería lavarse las manos antes y después de tocarle. En muchos hospitales, los médicos, las enfermeras y otros miembros del personal de atención médica animan a los pacientes a que les pregunten directamente si se han lavado las manos. Este recordatorio contribuye a que hagan su trabajo más importante: mantenerle saludable.
- **Recuérdale a sus visitas que se laven las manos.** Cerciórese de que las personas que le visitan en el hospital se laven las manos antes y después de la visita. Explíqueles que es bueno para su salud y la de ellos.
- **Hable con su médico antes de someterse a una operación.** Cuando se somete a una operación, el riesgo de contraer una infección es mayor. Antes de someterse a la operación, pregúntele al médico qué puede hacer para protegerse de las infecciones. Pregúntele si debería tomar antibióticos antes o después de la operación.
- **Pregúntele sobre los catéteres.** Un catéter es un tubo pequeño que se puede usar para administrarle líquidos, medicamentos o nutrición a su cuerpo. También se puede usar para eliminar líquidos como orina de la vejiga. Si el médico o la enfermera le dicen que necesita uno, pregúntele qué puede hacer para evitar que le provoque infecciones. Revíselo a menudo, y si empieza a resultarle incómodo, o si la venda se moja o ensucia, avísele inmediatamente al personal de atención médica.

Dónde obtener más información sobre la prevención de las infecciones

Centers for Disease Control and Prevention
<http://www.cdc.gov>

Massachusetts Department of Public Health
<http://www.mass.gov>

Prevent Infection
<http://www.preventinfection.org>

The Joint Commission
http://www.jointcommission.org/PatientSafety/SpeakUp/speak_up_ic.htm

THE PARTNERSHIP FOR
HEALTHCARE EXCELLENCE

www.partnershipforhealthcare.org