

Cómo vivir la vida con el

MRSA

Información
para pacientes
y familiares



METICILINA-RESISTENTE ESTAFILOCOCO AUREUS

La información de este folleto es para proporcionar una guía de salud de parte de su doctor. Asegurese de hacer preguntas y aclarar dudas con su doctor.

Cosas importantes que debe recordar cuando se vive con el MRSA.

- Una buena higiene personal es la mejor manera de prevenir el esparcimiento del MRSA.
- Lávese las manos frecuente y meticulosamente, el tiempo que tarde en cantar “Feliz Cumpleaños” (Happy Birthday) dos veces.
- Cuídese usted mismo – aliméntese bien, haga ejercicio, no fume y evite estresarse.
- Mantenga las infecciones de la piel cubiertas para evitar el esparcimiento del MRSA a otros.

Una persona puede ser colonizada o infectada con MRSA.

- Colonizada significa que el MRSA está en el cuerpo sin causar infección o enfermedad.
- Infectada significa que hay síntomas presentes. El tipo de síntomas depende de donde se localice la infección.

Cómo detener que se esparsa el MRSA

- La mejor manera de prevenir el esparcimiento de la infección es lavarse las manos frecuentemente. Use una toalla o papel designados para secarse las manos. Cuándo debe lavarse las manos:
 - Antes de preparar alimentos, comer o tomar líquidos.
 - Antes y después de tocarse los ojos, nariz, boca, partes genitales, llagas, acné o salpullido.
 - Antes y después de sonarse la nariz.
 - Después de toser o estornudar.
 - Antes y después de fumar.
 - Antes y después de ir al baño.
 - Después de tocar orines, excremento y fluidos corporales – esto incluye objetos manchados con fluidos corporales como con sangre.
 - Antes y después de cambiar los vendajes.
 - Después de limpiar el baño, cambiar las sábanas de la cama y de lavar la ropa sucia.
 - Después de tocar las cosas que otras personas tocaron como teléfonos, perillas de puertas o carros del supermercado.
- Tenga a la mano loción sanitaria para limpiarse las manos en caso de que no haya agua y jabón.
- Mantenga las uñas de las manos cortas para evitar que crezca la bacteria debajo de las uñas.



Cómo detener que se esparsa el MRSA (continúa)

- No toque, pique o esprima llagas.
- Cúbrase nariz y boca cuando estornude o tosa.
- Tire los pañuelos después de usarlos.
- Las cortadas y raspadas deben limpiarse con agua y jabón y cubiertas con vendas. Busque ayuda médica si está rojo, hinchado, con dolor o pus.
- Bañarse diariamente con jabón después de hacer deportes o ejercicio en el gimnasio ayudará a reducir bacterias en la piel.
- No comparta toallas, rastrillos, cepillo de dientes u otros artículos personales.
- Cámbiese diariamente de ropa y lávela antes de usarla otra vez.
- Regularmente lave las sábanas de la cama y las toallas.
- No participe en deportes de contacto, gimnasios públicos, sauna, albercas, no se haga manicure, pedicure ni se dé masajes hasta que las llagas hayan sanado.
- Si el MRSA está en la orina o excremento, lave el baño meticulosamente. Las personas que se encargan de la orina o excremento deben usar guantes y lavarse las manos después.
- Notifique a su doctor o enfermera que usted tuvo MRSA.

Cómo cambiar las vendas

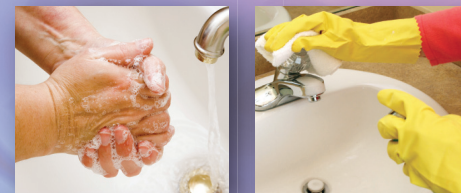
- Lávese las manos.
- Use guantes desechables.
- Retire las vendas usadas.
- Coloque las vendas usadas en una bolsa de plástico. Quítese sus guantes y póngalos en la bolsa de plástico.
- Tenga cuidado de no dejar pus o fluidos corporales en superficies u otras personas.
- Lávese las manos.
- Póngase guantes desechables.
- Coloque nuevas vendas. Si lo necesita, utilice más vendas para evitar que la herida siga drenando.
- Quítese sus guantes y colóquelos en una bolsa de plástico. Cierra la bolsa y tírela en la basura.
- Lávese bien las manos.



(Continued on page 2)

Cómo vivir la vida con el MRSA

Información
para pacientes
y familiares



METICILINA-RESISTENTE ESTAFILOCOCO AUREUS

Precauciones a considerar cuando va al hospital o clínica cuando se tiene el MRSA

- Pida a su doctor que se lave las manos antes y después de que lo atienda.
- Si alguna vez tuvo activa la *infección* de MRSA, o si fue *colonizada*, informe a su doctor.
- Si tiene tos, le pedirán que use una máscara.
- Si usted está en un centro de salud, tal vez lo muevan a un lugar aislado por precaución. Los empleados usarán batas, guantes y máscaras para atenderlo.
- Las visitas deberán pedir instrucciones a las enfermeras sobre qué deben hacer al entrar al cuarto del paciente.

Cómo limpiar su casa

- Las bacterias de MRSA pueden vivir en las superficies por días, semanas y meses. Es muy importante limpiar con desinfectantes. Ponga atención a los artículos que son tocados frecuentemente –como el interruptor de la luz, perillas, teléfonos, tazas de baño (incluyendo la manija), lavabos, tinas, llaves de agua, mesa de cocina, aparatos electrónicos, celulares, vipers y teclados de computadoras.
- Usar desinfectantes
 - Use limpiadores que venden en la tienda, que tengan la palabra “desinfectante”. Recuerde leer y seguir las instrucciones.
 - Si la tienda no tiene desinfectantes disponibles, mezcle blanqueador y agua. Mezcle una cucharada de blanqueador en un 1/4 de agua dentro de un roceador y escríbale “blanqueador.”
 - Haga una mezcla nueva cada vez que planea limpiar porque el blanqueador se evapora y es menos efectivo.
 - Nunca mezcle blanqueador con otros limpiadores, especialmente con amoníaco.
 - Mantenga la mezcla de blanqueador alejado de los niños y no utilice botellas que se pueden confundir con algo de tomar.
- Si los fluidos corporales o pus manchan superficies, usted necesitará hacer lo siguiente:
 - Utilice guantes desechables.
 - Limpie los fluidos corporales con toallas de papel.
 - Tire la toalla de papel en la basura.
 - Limpie la superficie meticulosamente utilizando desinfectante y toalla de papel.
 - Tire la toalla de papel en la basura.
 - Limpie la superficie otra vez con desinfectante y déjelo secar al menos por 30 segundos.
 - Tire la toalla de papel en la basura.
 - Quítese sus guantes y tírelos a la basura.
 - Lávese bien las manos.

Precauciones que se deben tomar cuando se lava la ropa

- Cuando recoja la ropa de lavar o cambie las sábanas de la cama, mantenga la ropa sucia alejada de su cuerpo. Esto evitará que la bacteria llegue a su ropa.
- Use guantes desechables para agarrar la ropa sucia que está manchada con fluidos corporales, incluyendo drenaje de llagas, orina o excremento. Inmediatamente ponga la ropa sucia en la lavadora o en una bolsa de plástico hasta que pueda ser lavada.
- Lave la ropa sucia con agua tibia o caliente y use blanqueador si es posible.
- Seque la ropa a una temperatura tibia o caliente y asegúrese que la ropa esté completamente seca.
- Lávese las manos meticulosamente después de tocar la ropa sucia y antes de tocar la ropa limpia, aun cuando haya usado guantes.
- Deseche los guantes. No los vuelva a usar.

El mejor modo de prevenir las enfermedades contagiosas consiste en lavarse las manos durante el tiempo que se lleva cantar dos veces consecutivas la canción de cumpleaños: “Happy Birthday”

Mascotas y MRSA

- Las mascotas, incluyendo perros y gatos, pueden tener MRSA.
- Las mascotas pueden tener infecciones activas o pueden ser portadores.
- Si usted continúa teniendo infecciones de MRSA, o si usted ve alguna señal de infección en la piel de su mascota, hable con el veterinario acerca de hacerle pruebas a su mascota.
- Las mascotas con MRSA pueden ser tratadas.
- Si su mascota es diagnosticada con MRSA, siga las indicaciones del veterinario.
- Asegúrese de usar guantes cuando cure las llagas de su mascota.

Fuentes de información

- Centros de Control de Enfermedad & Prevención (CDC – por sus siglas en Inglés)
www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar_mrsa_ca_public.html
- Centros locales de salud



METROPOLITAN CHICAGO
HEALTHCARE COUNCIL