MEDLINE UNIVERSITY

SERIE DE LA EDUCACIÓN DEL PACIENTE

# LA PREVENCIÓN DE INFECCIÓN

Una infección ocurre cuando microorganismos como un virus, bacteria, o parasito entra al cuerpo. Las infecciones pueden ocurrir en varias maneras. Los microorganismos pueden entrar al cuerpo por una cortada o herida en la piel, por la nariz o la boca, por el aire que se respire, o por las picaduras de los insectos. La prevención de propagación de gérmenes es la llave para prevenir las infecciones (Merriam- Webster, 2015).

## Lavar las manos (Centers for Disease Control [CDC], 2014)

Hay que usar el jabón y agua tibia. Frote las manos por lo menos por 15 segundos. Frote las palmas, uñas, entre los dedos, y la parte arriba de las manos. Si las manos no se ven sucias, se las limpia con desinfectante de manos a base de alcohol. Frote el desinfectante sobre las manos, especialmente debajo de las uñas y entre los dedos, hasta que las manos se sequen. Hay que lavarse las manos antes de tocar o comer comida, después de usar el baño, tirar la basura, cambiar un pañal, visitar a un enfermo, o jugar con una mascota.

## Asegurar que los proveedores de salud se lavan las manos (Minnesota Department of Health, 2014)

Médicos, enfermeras, dentistas, y otros proveedores de salud tienen contacto con mucha bacteria y virus. Antes de que te atiendan, pregúnteles si se han lavado las manos. Los proveedores de salud deben usar guantes limpios cuando realizan tareas como tomar cultivos de la garganta, sacar dientes, tomar sangre, tocar heridas o fluidos corporales, y examinar su boca o genitales. No tenga miedo de pedirles que usen guantes.

## Cubrir la boca y la nariz (Joint Commission, 2012)

Varias enfermedades se propagan por los estornudos y las toses. Cuando se estornuda o tose, los gérmenes se pueden propagar hasta tres pies o más. Para prevenir la propagación de infecciones, hay que cubrir la boca y la nariz. Guarde pañuelos de papel en casa, en la oficina, y en el bolsillo, y úselos para cubrir la nariz y la boca cuando se estornuda y tose. Tire los pañuelos usados y lávese las manos después de toser o estornudar. Si no tiene pañuelos, cubra la boca y la nariz con la curva del codo o las manos. Si se protege la cara con sus manos, láveselas de inmediato.

## Mantenerse alejado (Joint Commission, 2012)

Si se está enfermo, evite el contacto con otras personas. No se saluda con apretón de manos y no se toca a otras personas. Cuando tiene una cita médica, llame y pregunte antes de la cita si hay una manera de evitar infectar a los demás en la sala de espera.


©2015 Medline Industries, Inc. All rights reserved. Medline is a registered trademark of Medline Industries, Inc.

MEDLINE UNIVERSITY

SERIE DE LA EDUCACIÓN DEL PACIENTE

## Vacunarse (Joint Commission, 2012)

Las vacunas pueden ayudar a evitar las enfermedades y luchar contra la propagación de la infección. Hay que asegurar que las vacunas están actualizadas y chequear con el médico de cualquier vacuna que necesite. Las vacunas están disponibles para prevenir estas enfermedades:

- Varicela
- Paperas
- Sarampión
- Difteria
- Tétanos
- Hepatitis
- Herpes
- Meningitis
- Gripe (también conocida como la influenza)
- Tos ferina (también conocida como el Pertussis)
- Sarampión alemán (también conocido como rubeola)
- Neumonía
- Virus del papiloma humano

### *Aclaración:*

*Medline no practica medicina, y la información presentada en la página web no es consejo médico y no puede sustituir consejo de un médico. Toda la información en la página web acerca de las condiciones médicas se la encuentra en recursos disponibles al público.*

## REFERENCIAS


1. Merriam-Webster (2015). Infection Retrieved July 15, 2015, from http://www.merriam-webster.com/medical/infection
2. Minnesota Department of Health. (2014). Infection Prevention and Control. Retrieved July 15, 2015, from http://www.health.state.mn.us/divs/idepc/dtopics/infectioncontrol/
3. Centers for Disease Control and Prevention (2014, September 9). Guide to Infection Prevention for Outpatient Settings. Retrieved July 15, 2015, from http://www.cdc.gov/HAI/settings/outpatient/outpatient-care-guidelines.html
4. The Joint Commission (2012). Speak Up: Five things you can do to prevent infection. Retrieved July 15, 2015, from http://www.jointcommission.org/assets/1/6/Infection_Control_brochure.pdf



©2015 Medline Industries, Inc. All rights reserved. Medline is a registered trademark of Medline Industries, Inc.