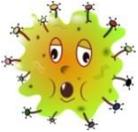


Prevención de Infecciones: Lo Que Necesita Saber



Los básicos

Las infecciones son causadas por pequeños organismos como bacterias, virus, hongos y parásitos. Estos organismos se pueden encontrar en casi cualquier lugar, incluido el agua, el suelo, el cuerpo y en las superficies donde quiera que vaya. Generalmente inofensivos, algunos organismos pueden causar reacciones en el cuerpo. Estas reacciones son parte de nuestra respuesta inmune normal que nos protege de la enfermedad. Si su sistema inmunológico es normal y saludable, es probable que su sistema inmunológico combata la infección y no se enferme.

Las personas con cáncer, por otro lado, pueden tener un mayor riesgo de infecciones por varias razones.

- El cáncer en sí mismo puede estar debilitando el sistema inmunitario, que es el sistema del cuerpo que protege y combate las infecciones.
- Los tratamientos contra el cáncer, como la quimioterapia y la radiación, pueden reducir el número total de glóbulos blancos sanos en el cuerpo. Los **neutrófilos**, un tipo de glóbulo blanco (WBC por sus siglas en inglés) producido en la médula ósea, son uno de los primeros en llegar al sitio de la infección. Si su nivel de neutrófilos disminuye a menos de lo normal, se llama neutropenia. Esto puede ser causado por su cáncer o por su tratamiento. Cuanto mayor sea la disminución en su número de neutrófilos y cuanto más dura la escasez, mayor es el riesgo de infección.
- Otros medicamentos utilizados en la terapia, como los esteroides, también pueden suprimir el sistema inmunitario.

¿Cómo se contrae una infección?

Los organismos que causan infección o enfermedad pueden transmitirse de persona a persona, a través de insectos o animales, y a través de la ingestión de alimentos o agua contaminados. Algunos ejemplos más específicos incluyen:

- Ser picado por un mosquito que lleva una bacteria que le transmite a usted
- Inhalar pequeñas partículas que permanecen en el aire o gotas de alguien que estornuda o tose en su cara
- Ingerir gotas al compartir una cuchara o tocar el pomo de una puerta que alguien enfermo puede haber tocado
- Comer carne contaminada mal cocinada

¿Cuáles son los signos de infección?

Cada organismo que causa una infección puede dar lugar a diferentes signos y síntomas, pero hay muchos signos generales. La infección puede progresar muy rápido si su sistema inmunitario se debilita. Es por eso que las personas con cáncer o en tratamiento necesitan estar muy conscientes de cómo se sienten y llamar a su médico si creen que pueden tener una infección.

Algunas señales para buscar son:

- Fiebre
- Tos
- Dolores corporales, fatiga
- Areas de la piel enrojecidas, sensibles o inflamadas
- Si se someterá a una cirugía, su equipo de atención médica le dará instrucciones cuando salga del hospital sobre los síntomas que debe observar.



Cómo protegerse de infección

El lavado de manos es uno de los mejores métodos para prevenir la propagación de una infección.

Es importante lavarse las manos vigorosamente con agua y jabón durante 20 segundos, asegurándose de no perder los pulgares, las yemas de los dedos y entre los dedos. Estas son áreas que a menudo se pasan por alto al lavarse las manos. Debe usar agua y jabón si tiene las manos sucias y después de usar el baño.

Si sus manos no están visiblemente sucias o no hay agua y jabón disponibles, está bien usar un desinfectante para manos a base de alcohol.

Es importante que sus proveedores de atención médica, cuidadores, familiares y visitantes también se laven o desinfecten las manos para que no transmitan infecciones a usted. Esto significa que está bien que pregunte a otros si se han lavado o desinfectado las manos (esto se llama higiene de manos). Son humanos y pueden olvidar y el preguntarles puede ser su recordatorio.

¿Cuándo debe lavarse o desinfectarse las manos?

- ✓ Antes de comer, beber o tomar medicamentos
- ✓ Después de usar el baño, toser, estornudar o sonarse la nariz
- ✓ Antes de tocarse los ojos, la nariz, la boca o las lentes de contacto
- ✓ Antes y después de realizar cualquier cuidado con sus líneas centrales, catéteres y apósitos (cuidado de heridas)
- ✓ Después de tocar cosas del entorno que otras personas tocan con frecuencia.



Junto con una buena higiene de manos, también debe practicar una buena higiene personal para prevenir infecciones. Su piel es el órgano más grande y de más rápido crecimiento, y es la primera capa de defensa

para evitar la entrada de organismos infecciosos en su cuerpo. Todos los días usted arroja de 30,000 a 40,000 células muertas de la piel mientras crecen otras nuevas. Una buena higiene personal ayudará a eliminar esas células muertas de la piel, junto con cualquier bacteria o desperdicio que su cuerpo excreta a través del sudor.

- ✓ Báñese o dúchese regularmente con un jabón suave.
- ✓ Cambie las toallas diariamente y no comparta toallas.
- ✓ Revise su piel de cerca para detectar erupciones, enrojecimiento, signos de infección o cortes que no parecen curarse.
- ✓ Use un cepillo de dientes suave para limpiar sus dientes después de las comidas y antes de acostarse.
- ✓ Asegúrese de mantener secos los apósitos para heridas y, si se mojan, debe cambiarlos lo antes posible.

Otros puntos clave para recordar

- Evite las personas enfermas y las multitudes durante la temporada de resfriados y gripe.
- Descanse mucho. La fatiga puede causar estrés en su sistema inmunitario que puede aumentar su riesgo de infección.
- Coma una dieta bien balanceada con una nutrición adecuada. Si tiene preguntas sobre qué comer, pregúntele a su médico si puede hablar con uno de nuestros dietistas.
- Verifique las fechas de vencimiento de los alimentos para evitar que coma alimentos en mal estado. No coma carne o mariscos crudos y lave bien las frutas y verduras.
- Pregúntele a su proveedor qué vacunas puede recibir. Dependiendo de su diagnóstico, es posible que no pueda recibir vacunas VIVAS.



VACUNAS: influenza Haemophilus (HIB, por sus siglas en inglés), Meningocócica y Neumocócica

Se Sabio. Inmunizar

¿Por qué es usted vacunado?

Si su sistema inmunitario se ha debilitado, su cuerpo puede necesitar ayuda para protegerse de las bacterias que pueden causar enfermedades muy graves o la muerte. Cuando recibe una vacuna, se le entrega una Declaración de Información de Vacunación (VIS, por sus siglas en inglés) que le proporciona información sobre la vacuna particular que está recibiendo, incluido lo que hace, quién debe recibirla y cualquier riesgo.

- **La vacuna contra la influenza Haemophilus tipo b (HIB)** protege contra una infección bacteriana que puede provocar neumonía y meningitis. La administración de esta vacuna puede variar de persona a persona, pero a menudo se administra a niños en 3 o 4 dosis (incluido un refuerzo).
- **La vacuna Meningocócica** protege contra la meningitis bacteriana y las infecciones sanguíneas. Se administra cada 5 años.

- **La vacuna Neumocócica** lo protege contra la enfermedad neumocócica, causada por la bacteria *Streptococcus pneumoniae*. Las complicaciones graves de esta infección son neumonía, infección sanguínea y meningitis. Se administra en 2 dosis, con 5 años de diferencia.

Su médico puede extraer sangre para evaluar el estado inmunitario de su cuerpo después de recibir una vacuna. Esto se llama un título. Busca anticuerpos que su sistema inmunitario ha creado contra una bacteria para demostrar que la vacuna fue efectiva.

**** Si va a recibir un trasplante de médula ósea, o si ya ha tenido uno, debe seguir las recomendaciones de su médico sobre cuándo recibir la vacuna. ****

Precauciones de aislamiento

Cuando ingresa en el hospital, es posible que le hagan una prueba de infección debido a los síntomas que tiene. Las pruebas comunes que se realizan son paneles respiratorios para detectar síntomas de las vías respiratorias superiores (tos, estornudos, secreción nasal, dolor de garganta) y muestras de heces para detectar diarrea u otros síntomas gastrointestinales informados. Si ciertas pruebas resultan positivo, es posible que lo coloquen bajo precauciones de aislamiento. Estas precauciones se basan en el organismo que lo enferma y cómo se transmite de una persona a otra.

Tenemos 4 tipos de aislamiento. Cuando lo ponen en aislamiento, notará que hay un carrito amarillo con varios cajones justo afuera de su habitación. También habrá un letrero colgado en la puerta o en el marco de la puerta que dice qué tipo de precauciones de aislamiento están vigentes.

- **Aislamiento de gotas:** el personal usará una máscara para evitar que las partículas de gotas de su tos o estornudo infecten a otros. Si va a algún lugar fuera de su habitación, también se le pedirá que use una máscara.
- **Aislamiento de contacto:** El personal usará una bata amarilla y guantes mientras estén en la habitación. Esto evita que los organismos entren en su ropa o piel y salgan al pasillo y otras habitaciones de pacientes. Si usted camina por los pasillos, necesitará usar una bata y guantes también. 
- **Aislamiento en el aire:** usted será trasladado a una habitación que tiene flujo de aire a presión negativa. El personal usará una máscara especial para filtrar las partículas que cuelgan en el aire y se inhalan fácilmente. Dependiendo del organismo, su enfermera también puede pedirle a su familia que también use una máscara.
- **Contacto PLUS:** las precauciones de contacto PLUS son similares a las precauciones de contacto, con la excepción de que DEBE lavarse las manos con agua y jabón.

Los organismos que requieren este tipo de aislamiento suelen ser muy difíciles de eliminar sin el lavado manual que se realiza mientras se lava con agua y jabón. También se le pedirá a su familia que use una bata y guantes. **Deben lavarse las manos antes de entrar y después de salir de su habitación.**

*Si recibe precauciones de aislamiento, solicite al personal que le ayuden a usted y a su familia a usar la cocina de la unidad para evitar la propagación de la infección a otros pacientes.

**** Si usted o su familia tiene alguna pregunta, hable con su enfermera y ellos pueden brindarle información adicional. ****

¿Qué es Clostridium difficile (C-diff)?

C-diff es un tipo de bacteria que se encuentra naturalmente en el intestino en pequeñas cantidades. En algunos casos, la bacteria puede crecer demasiado y liberar toxinas, causando enfermedades. Fuera del cuerpo, las bacterias C-diff se encapsulan en una espora que las hace difíciles de tratar y matar durante la limpieza. Se pueden propagar fácilmente de una persona a otra y pueden permanecer en las superficies durante meses o años, protegidos por la capa externa de la espora. Debido a que es un organismo resistente y de fácil transmisión, es una preocupación creciente para cualquier hospital.



¿Quién está en riesgo de contraer una infección por C-diff?

Cualquier persona puede potencialmente infectarse por C-diff. Sin embargo, los pacientes diagnosticados con cáncer a menudo corren un mayor riesgo de infecciones por C. diff por varias razones.

- Su cáncer o tratamientos para el cáncer pueden debilitar su sistema inmunitario, haciendo que sea más difícil para su cuerpo combatir las infecciones.
- Si tiene una infección, su médico le recetará antibióticos para que tome. Si bien los antibióticos matan al organismo que lo enferma, pueden destruir las bacterias buenas en el intestino al mismo tiempo, permitiendo que otras bacterias oportunistas se hagan cargo.
- Quedarse en el hospital durante un período prolongado para cirugía, quimioterapia o trasplante de células madre también puede aumentar su riesgo.

¿Cómo se diagnostica una infección por C. diff y cómo se trata?

La diarrea es un efecto secundario común de la quimioterapia y otros medicamentos. Si tiene C. diff, sus heces pueden tener una decoloración verdosa y un olor distintivo. También puede tener dolor abdominal y calambres. Si se sospecha una infección, su médico ordenará una prueba para verificar la presencia de toxina C-diff en sus heces.

C. diff se trata típicamente con metronidazol / Flagyl® u oral (líquido) vancomicina / Vancocin®. Para ayudar a reponer las bacterias buenas en su intestino, su médico puede agregar un probiótico para que tome.

¿Cómo podemos prevenir la propagación de C. diff?

Dado que C. diff se convierte en una espora fuera del cuerpo, es muy difícil de matar y se propaga fácilmente. Se tomarán varias precauciones mientras sea admitido y esté siendo tratado.

- Se le aplicarán las precauciones de "Contacto Aumentado". Se colocará un carrito amarillo fuera de su habitación y se colocará un letrero en su puerta para notificar a los visitantes y al personal.
- Para evitar que las esporas se lleven de su habitación a otras superficies, el personal, su familia y los visitantes deben usar una bata amarilla y guantes. Deberán ponérselos antes de que entren en su habitación y retirarlos ANTES de que salgan. Las batas y los guantes solo se usan una vez cada una y se deben poner un juego nuevo cada vez que vuelven a entrar a su habitación.
- Si es posible, habrá equipos designados, como manguitos de presión arterial, termómetros y estetoscopios que pueden dejarse en su habitación y ser utilizados por el personal.
- Los desinfectantes para manos a base de alcohol no son efectivos para matar las esporas de C. diff. Por lo tanto, usted, los trabajadores de la salud y sus visitantes deben lavarse las manos con agua y jabón. **Está bien pedirle a todos los miembros del personal que le cuidan que se laven las manos.**
- Su habitación se limpiará con una solución de lejía 1:10.

****Estas precauciones de C. diff se mantendrán vigentes hasta que se haya completado el tratamiento con antibióticos y desaparezcan los síntomas. ****

Prueba de VIH

De acuerdo con la Ley del Estado de Nueva York, Roswell Park ofrece pruebas de VIH a nuestros pacientes entre las edades de 13 y 64 años. Las pruebas son voluntarias y confidenciales. La siguiente información puede ayudarlo a decidir si desea hacerse la prueba:

- El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) es el virus que causa el SIDA. Se puede transmitir a través de:
 - relaciones sexuales sin protección (sexo vaginal, anal u oral) con alguien que tiene VIH
 - contacto con sangre al compartir agujas (perforación, tatuajes, uso de drogas intravenosas)
 - parto (una mujer embarazada infectada con VIH puede transmitírselo a su hijo durante el embarazo o dar a luz)
 - durante la lactancia
- Existen tratamientos para el VIH / SIDA que pueden ayudar a una persona a mantenerse segura.

Las personas con VIH / SIDA pueden adoptar prácticas seguras para proteger a las personas no infectadas de contraer el VIH y las personas infectadas contra las cepas adicionales de VIH.

- La ley protege la confidencialidad de los resultados de las pruebas de VIH y otra información relacionada.
- La ley prohíbe la discriminación basada en el estado de VIH de una persona y los servicios están disponibles para ayudar con tales consecuencias.

- El consentimiento para las pruebas relacionadas con el VIH permanece vigente hasta que se retire verbalmente o por escrito. Si el consentimiento se otorgó por un período de tiempo específico, permanecerá vigente solo durante ese período de tiempo. En cualquier caso, las personas pueden retirar su consentimiento en cualquier momento.

Prueba de Hepatitis C.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que cualquier persona nacida entre 1945 y 1965 se haga la prueba. Roswell Park ofrece pruebas de Hepatitis C a nuestros pacientes nacidos en este período de tiempo.

- Cualquiera puede contraer Hepatitis C, pero más del 75% de los adultos infectados son "baby boomers" (nacidos entre 1945 y 1965).
- La mayoría de las personas con Hepatitis C no saben que están infectadas. La enfermedad hepática y el cáncer están en aumento.
- Cuanto más tiempo vivan las personas con Hepatitis C, más probabilidades tendrán de desarrollar una enfermedad hepática grave y potencialmente mortal.
- Hágase la prueba y descubra si está infectado. Hay tratamientos disponibles que pueden eliminar el virus del cuerpo y prevenir enfermedades hepáticas graves.



Muchas personas pueden recibir atención y tratamiento que salva vidas. El saber que tiene Hepatitis C puede ayudarlo a tomar decisiones importantes sobre su salud. Los tratamientos exitosos pueden eliminar el virus del cuerpo y prevenir el daño hepático, la cirrosis e incluso el cáncer de hígado. (CDC.gov)

Más información de los CDC

- Control de infección: [cdc.gov/infectioncontrol](https://www.cdc.gov/infectioncontrol)
- Sistema inmunitario debilitado y vacunación de adultos: [cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/health-conditions/weakened-immune.html](https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/health-conditions/weakened-immune.html)
- Precauciones de aislamiento: [cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/isolation](https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/isolation)
- C. diff: [cdc.gov/cdiff](https://www.cdc.gov/cdiff)
- VIH: [cdc.gov/hiv](https://www.cdc.gov/hiv)
- Hepatitis C: www.cdc.gov/hepatitis/hcv
- Higiene de manos: Volver a lo básico: www.cdc.gov/hepatitis/hcv



Una nota final

Queremos protegerle de enfermedades infecciosas mientras recibe tratamiento. Verá muchos miembros del personal de todos los diferentes departamentos. Por lo tanto, usted desempeña un papel importante en la prevención de la propagación de gérmenes en todo el hospital.



Asegúrese de mantener sus manos lo más limpias posible y pida a todos los que entren a su habitación que realicen la higiene de manos