



Lo que usted puede hacer para prevenir las infecciones y mantenerse saludable en el hospital



Los gérmenes están por todas partes. Casi nunca nos contagiamos porque nuestro cuerpo tiene defensas potentes, como la piel y el sistema inmunitario, que velan por nuestra salud. Pero una persona que está en el hospital, corre un riesgo más alto de contraer infecciones porque puede tener su sistema inmunitario debilitado y heridas abiertas en la piel, por una operación o la colocación de catéteres y sondas. Además, los hospitales son lugares donde los gérmenes y las personas con riesgo de infección están en contacto. Esto favorece la propagación de los gérmenes de una persona a otra.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, cada año más de 1,7 millones de personas contraen infecciones mientras están en un hospital. Por suerte, los miembros de su equipo de cuidado de salud —su médico, enfermeras, asistentes médicos y otros— pueden tomar medidas para prevenir estas infecciones.

Usted, como miembro del equipo, puede hacer algunas cosas simples pero importantes para prevenir las infecciones.

.....

Todos deben lavarse las manos

Lo más importante que usted, su equipo de cuidado de salud y sus visitantes pueden hacer para prevenir las infecciones es también lo más sencillo. Todos deben lavarse las manos.

- **Lávese las manos.** Asegúrese de que sus manos estén limpias. Láveselas regularmente con agua y jabón o use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- **Sepa que todos los trabajadores de cuidado de la salud deberían lavarse las manos antes y después de tener contacto con usted.** En muchos hospitales, los médicos y las enfermeras están alentando a los pacientes a que les pregunten si se han lavado las manos. Así que atrevase a recordarles a todos los miembros del equipo que lo(a) atiende, desde su médico hasta el asistente, que se laven las manos antes y después de tocarlo(a).
- **Recuerde a sus visitantes que se laven las manos.** Cuando vienen de visita sus seres queridos, pídale que se laven las manos antes y después de la visita. Explíqueles por qué esto es importante para ellos y para usted.

Si visita a un paciente, asegúrese de lavarse las manos antes de entrar al cuarto. Esto es bueno para su salud y la del paciente.

.....

Proteja su piel

La piel es una defensa natural contra las infecciones porque impide la entrada de gérmenes al cuerpo. Para prevenir las infecciones, asegúrese de que todas las heridas y cortes estén cubiertos y cambie los vendajes con regularidad. Esto los mantendrá limpios y los protegerá de las infecciones para que puedan sanar.

.....

Si le van a hacer una cirugía

- **Antes de la cirugía.** Si tiene programada una cirugía, recibirá instrucciones sobre lo que tiene que hacer antes de venir al hospital. Esto podría incluir la preparación de la piel, los medicamentos que debería o no debería tomar y otras instrucciones específicas para su cirugía. Seguir estas instrucciones cuidadosamente puede ayudar a prevenir infecciones y otros problemas.
- **Después de la cirugía.** Le darán instrucciones sobre lo que debe hacer después de salir del hospital. Esto podría incluir medicamentos, los cuidados del lugar de la cirugía y restricciones de actividades. Asegúrese de seguir estas instrucciones cuidadosamente y de saber a quién llamar y cuándo si cree que tiene un problema. Esto ayuda a reducir el riesgo de infección y, si se contrae una infección, permite tratarla en forma temprana.
- **Tome los antibióticos como se lo han indicado.** Si le recetan antibióticos para tomar antes o después de su cirugía, debe tomarlos como se lo hayan indicado y durante todo el tiempo recetado. Esto ayuda a curar mejor las infecciones y a reducir el riesgo de contraer una infección más difícil de curar.

.....

Si tiene puesto un catéter

Un catéter es un tubo pequeño que puede usarse para administrar líquidos, medicamentos o nutrición a través de la sangre. Los catéteres también pueden usarse para drenar líquidos de heridas o extraer orina de la vejiga. Si le han colocado un catéter o una vía de drenaje, tal vez tenga que llevarlo colocado cuando regrese a su casa. Por este motivo, la prevención de las infecciones continúa después de salir del hospital.

- **Pida su médico o a un miembro de su equipo de cuidado de salud que le explique por qué usted necesita un catéter o una vía de drenaje y qué es lo que tendría que hacer para evitar las infecciones.** Averigüe cuánto tiempo deberá tenerlo colocado y cómo puede colaborar con su equipo de cuidado para prevenir las infecciones.
- **Siga las instrucciones para el cuidado de su catéter o vía de drenaje.** Asegúrese de entender lo que usted y las personas que lo(a) cuidan deben hacer para que el catéter o la vía de drenaje funcione correctamente y no se infecte.
- **Compruebe el funcionamiento de su catéter o vía de drenaje con frecuencia.** Si el vendaje se moja o ensucia, o si el catéter o la vía de drenaje se sale, dígaselo a su médico o a su enfermera.

Recuerde, todo su equipo de cuidado de salud trabaja para ayudarle a mantenerse saludable durante su estancia en el hospital. Siéntase libre para expresar sus preocupaciones y pregunte a su médico y a otros miembros de su equipo qué puede hacer para ayudar a prevenir las infecciones y reponerse rápidamente. Para más información sobre prevención de infecciones, visite:

- www.mass.gov/dph/dhcq
- www.mass.gov/dph/betsylehman
- www.partnershipforhealthcare.org