

Oficina en Jacksonville

111 Cash Street
P.O. Drawer 1190
Jacksonville, TX 75766
(903) 586-9485
(800) 626-8226
Fax: (903) 586-8462

Oficina en Palestine

124 E. Palestine
Palestine, TX 75802
(903) 729-6915
(877) 50-NURSE
Fax: (903) 729-6907

Oficina en Lindale

200 Cooper Street, Suite A
Lindale, TX 75771
(903) 882-0868
(800) 854-8574
Fax: (903) 882-0869

www.gracehealth.com

Viviendo con

Cómo aprender a controlar el contagio del
Staphylococcus Aureus Resistente a la Meticilina



GRACE VISITING NURSES

El MRSA es una infección grave que puede resultar fatal de no recibir tratamiento. Si a usted o a algún miembro de su familia le han diagnosticado MRSA, existen medidas que puede tomar ahora para no contagiar a sus familiares y amigos. El MRSA puede producir dolor físico y estrés emocional, pero puede ser controlada. Este folleto le indica cómo puede desarrollar su vida cotidiana con MRSA.

Índice

Viviendo con MRSA.....	3
¿Qué es el MRSA y por qué es tan grave?	3
¿A qué se parece el MRSA?.....	3
¿Cómo contraí MRSA?	4
¿Cuál es mi nivel de contagio?	5
¿Siempre voy a tener MRSA?.....	5
¿Existen pruebas de detección de MRSA?	6
Si tengo MRSA, ¿debo hacer algo especial para ir a una clínica u hospital?	6
Tratamiento de MRSA	7
¿Cómo se trata el MRSA?	7
Cuidado personal.....	9
¿Importa cómo lavarse las manos?	9
¿Debo tener cuidado al lavar ropa?.....	10
¿Debo tener cuidado al limpiar mi casa?.....	11
Qué desinfectantes se deben usar	12
¿Cómo me cambio las vendas?.....	12
Guía de cuidado personal	13
Cómo controlar la MRSA	15
Cómo evito contagiar MRSA si tengo una <u>infección activa</u> ? ..	15
¿Cómo evito contagiar MRSA si soy portador?	16
Los niños y el MRSA	17
Las mascotas y el MRSA	17
Recursos.....	18
Lista de compras	18
Sitios Web	18

Grace Visiting Nurses tiene un compromiso de excelencia. Nuestros valores son la orientación, la comunicación, la motivación, la creatividad, la atención de calidad, la comprensión, la lealtad, la responsabilidad, la iniciativa, la confianza y el trabajo en equipo.

Los servicios que ofrecemos incluyen:

- ✚ Terapia física, laboral y del habla
- ✚ Enfermería pediátrica
- ✚ Tele monitoreo
- ✚ Tratamiento/vacunación de heridas
- ✚ Terapia anodina
- ✚ Ventiladores/cuidado traqueal
- ✚ Vía venosa central
- ✚ Vía venosa PICC
- ✚ Terapia IV/TPN
- ✚ IVIG/RespiGam

Recursos

Lista de compras

Puede encontrar estos artículos en la mayoría de las farmacias o supermercados:

- Guantes desechables
- Pañuelos desechables
- Desinfectante para manos con base de alcohol
- Jabón antibacteriano (si lo recomienda el médico)
- Desinfectante
- Blanqueador
- Bolsas de plástico para basura

Sitios Web

**Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC).
Control de organismos resistentes a múltiples
medicamentos en instalaciones médicas, Siegel JD,
Rhinehart E, Jackson M, Chiarello L, et al. 2006.
www.cdc.gov/ncidod/dhqp/pdf/ar/mdroGuideline2006.pdf.**

**Departamento de Salud del Estado de Texas
www.dshs.state.tx.us/idcu/health/antibiotic_resistance/educational/whatyouneedtoknowstaph.pdf**

Inglés: www.mrsatexas.org

Español: www.mrsatexas.org

Departamento de salud local

Busque en su directorio para encontrar el número telefónico o busque en Internet el condado y el departamento de salud.

Viviendo con MRSA

*Aprenda cómo controlar el contagio del
Staphylococcus Aureus Resistente a la Penicilina
(MRSA)*

¿Qué es el MRSA y por qué es tan grave?

La bacteria de Staphylococcus o “staph” es un germen que habita en la piel y en la nariz. La bacteria Staph normalmente no produce ningún daño. Sin embargo, estos gérmenes por lo general se introducen en el organismo a través de una ruptura cutánea y producen una infección. Estas infecciones se tratan normalmente con antibióticos. Cuando la infección no es tratada con antibióticos comunes se produce una resistencia al antibiótico. A este tipo de estafilococo se le llama MRSA (Staphylococcus Aureus Resistente a la Meticilina). El MRSA puede ser una infección muy contagiosa. Puede variar de leve a grave e incluso ser fatal. El MRSA se puede contagiar por vía cutánea o contacto cutáneo. Si alguien en su familia contrajo MRSA es muy posible que otros miembros de la familia estén infectados.

El MRSA fue originalmente identificado en los años 1960 y se detectó principalmente en hospitales y casas de asistencia. Fue descubierto cuando los pacientes no tomaban correctamente los antibióticos o éstos se les administraban sin ser necesarios. A finales de los años 1990, se identificó un nuevo tipo de MRSA. Este tipo de MRSA se convirtió en algo común en niños y adulto que no presentan problemas médicos.

¿A qué se parece el MRSA?

El MRSA normalmente genera infecciones cutáneas. Estas infecciones pueden producir heridas duras y rojizas en la piel. Una cortadura se puede hinchar, irritar y llenar de pus. También pueden formarse ampollas o forúnculos. A las

ampollas con fluido se les llama impétigos y a los abscesos subcutáneos grandes y rojizos se les llama forúnculos. Es posible tener MRSA en otras áreas del organismo, como en la sangre, pulmones, ojos y orina. Estos tipos de infecciones son menos comunes, aunque en ocasiones más graves. Este folleto se concentra en las infecciones cutáneas por ser más comunes.

¿Cómo contrae MRSA?

El MRSA se puede contagiar de la misma manera en la que se contrae un resfriado. Cualquier persona puede contraer MRSA por contacto con alguien o algo que contenga la bacteria y después tener contacto con usted. Lavarse las manos con frecuencia aminora el riesgo de contraer MRSA.

Vías que incrementan la posibilidad de contraer MRSA:

- Tomar antibióticos sin receta
- No seguir instrucciones para tomar antibióticos, suspenderlos antes de tiempo u omitir la dosis.
- Tomar antibióticos con frecuencia.

Vías para contraer MRSA

- Usar artículos personales de alguien que tiene MRSA, como toallas, ropa de baño, prendas de vestir o equipo deportivo
- Tocar la piel infectada de alguien que tiene MRSA
- Tocar objetos, como teléfonos públicos o perillas de puerta que tienen la bacteria del MRSA en su superficie.

- Tome una ducha antes de tener un contacto corporal íntimo con otra persona. La ducha reduce la cantidad de bacteria y aminora el riesgo de contagiar la bacteria a otra persona.

Los niños y el MRSA

Si usted tiene MRSA y tiene hijos, podrá seguir interactuando con ellos. Lavarse las manos y evitar que los niños tengan contacto con sus infecciones son las mejores maneras de evitar el contagio de MRSA. Siga minuciosamente la “Guía de cuidado personal”, especialmente en presencia de menores. Cerciórese de que los niños también se laven las manos. Si un niño en su familia tiene MRSA, enséñele el significado de tener una infección contagiosa. Es muy probable que su hijo tenga contacto con otros niños. Si su hijo está en una guardería, trace un plan con el proveedor del servicio de guardería para aminorar el riesgo de contagio de MRSA a otros niños. Si su hijo está en la escuela, trace un plan con la enfermera de la escuela.

Las mascotas y el MRSA

Mascotas como perros y gatos también pueden contraer MRSA. Las mascotas pueden tener infecciones activas o ser portadores. Si las infecciones de MRSA persisten o si detecta indicaciones de infección en la piel de su mascota, consulte a su médico para efectuar una prueba a su mascota. Las mascotas con MRSA pueden recibir tratamiento. No tendrá que deshacerse de su mascota.

Si a su mascota le diagnosticaron MRSA, la “Guía de cuidado personal” antes descrita también procede en este caso. No toque las infecciones de su mascota y asegúrese de usar guantes cuando le cambie las vendas. Considere mantener a los niños apartados de la mascota hasta que sanen sus heridas.

- Tenga cuidado si está cerca de una persona que tiene una enfermedad cutánea, como el eczema, así como de alguien que acaba de tener cirugía. Ellos son más susceptibles a contraer una infección.
- Si tiene MRSA en su orina o heces, limpie su baño perfectamente. Si otras personas manipulan su orina o heces, deben usar guantes y lavar sus manos inmediatamente después.
- No practique deportes de contacto hasta que sanen sus heridas (el sudor puede aflojar el vendaje y esto posibilita el contacto con equipos u otras personas).
- No asista a gimnasios, saunas, jacuzzis o piscinas públicas hasta que sanen sus heridas.
- No se haga manicuras, masajes o cortes de cabello hasta que sanen sus heridas.

¿Cómo evito contagiar MRSA si soy portador?

- Siga la “Guía de cuidado personal” antes descrita.
- Si va un gimnasio, desinfecte todo el equipo después de usarlo. Esta es una política normal en los gimnasios y ellos le debe proveer el desinfectante.
- Tome una ducha antes y después de entrar a un sauna, jacuzzi o piscina pública.
- Tome una ducha inmediatamente después de practicar deportes o hacer ejercicio en un gimnasio.

- Estar en sitios congestionados en los que se facilita el contagio, como hospitales, casas de asistencia, guarderías o dormitorios universitarios.

Usted corre mayor riesgo de contraer MRSA si se recupera de una cirugía o quemaduras, tiene sondas en su cuerpo para tratamiento médico o comparte agujas.

¿Cuál es mi nivel de contagio?

Los portadores de MRSA tienen la bacteria en la piel y la nariz. La bacteria se puede contagiar a otras personas a través de objetos que toque o use si no se lava las manos. La MRSA también puede encontrarse en líquido que fluye por su nariz o boca cuando tose o estornuda.

Siempre tenga presente que tener MRSA representa el posible contagio de familiares, amigos, otras personas cerca de usted e incluso mascotas. Lavarse las manos y evitar que otros tengan contacto con sus infecciones son las mejores formas de evitar el contagio de MRSA.

¿Siempre voy a tener MRSA?

Muchas personas que tienen infecciones activas reciben tratamiento y dejan de tener MRSA. Por lo general el MRSA desaparece después del tratamiento pero muchas veces vuelve a aparecer. Consulte a su médico si las infecciones de MRSA persisten para definir cuál es el motivo.

Usted puede tener la bacteria del MRSA en su piel y nariz aunque desaparezcan las infecciones activas. Esto significa que usted es portador de MRSA. Nada explica la razón de que usted sea portador, no tenga infecciones y a pesar de ello pueda contagiar la infección a otras personas.

¿Existen pruebas de detección de MRSA?

Normalmente no se le hará un estudio de MRSA a menos que tenga una infección activa. Su médico practicará pruebas para detectar infecciones de la piel tomando una muestra de fluido llamada cultivo. La prueba definirá qué antibiótico es mejor para usted. Si sus infecciones de MRSA persisten una y otra vez, su médico podría practicar pruebas a usted y a los miembros de su familia para determinar si son portadores. En este caso, el médico tomará una muestra de cultivo de nariz, donde generalmente se encuentra la MRSA.

¿Si tengo MRSA, debo hacer algo especial para ir a una clínica u hospital?

Informe a sus proveedores médicos si usted es portador o tiene un caso activo de MRSA. El personal médico tomará precauciones lavando sus manos y usará guantes cuando lo atiendan. Ellos podrían usar una bata para evitar que la bacteria tenga contacto con su ropa. Si usted tiene tos, ellos podrán usar una máscara y pedirle a usted que use una. Ellos siempre usarán guantes cuando le traten una herida.

Deberá colocarse una tarjeta de “Precauciones Especiales” en la puerta de su habitación si usted se interna en un hospital o casa de asistencia. Esta tarjeta le avisa al personal tener mucha precaución para evitar el contagio de MRSA. Los visitantes serán instruidos para no tocar su piel y tener precauciones para controlar la infección.

¿Debo usar una máscara?

Su médico podría usar máscara o pedirle que use una durante sus visitas.

Cómo controlar el MRSA

¿Cómo evito el contagio de MRSA si tengo una infección activa?

- Siga las indicaciones de la “Guía de cuidado personal” citada en páginas anteriores.
- No hurgue ni apriete las heridas.
- No se toque las llagas, en especial las que no pueda cubrir con vendajes o ropa, como las heridas en la cara. Si se toca una herida, lávese las manos inmediatamente.
- Cubra las heridas infectadas con una venda. Siga los pasos anteriormente descritos en “¿Cómo me cambio las vendas?”. Lávese las manos inmediatamente después de ponerse la venda.
- Si tiene una herida que drena, coloque más vendas sobre ella para evitar que el drenado quede expuesto en la venda. Procure que el fluido o la pus tenga contacto con superficies u otras personas.
- De ser posible, vista prendas que cubran sus vendas o llagas.
- Tenga especial cuidado si está cerca de personas cuyo sistema inmune es débil, como bebés, ancianos o cualquier persona con enfermedad crónica. Si contraen MRSA, pueden enfermarse de gravedad.

- Conserve sus uñas cortas para evitar que se desarrollen bacterias debajo y sobre las uñas.
- Cambie sus sábanas y toallas periódicamente.
- Mude de ropa diariamente y lávela antes de usarla otra vez.
- No comparta toallas, navajas de rasurar, cepillos de dientes u otros objetos personales.
- Cuide su piel. Recuerde que el MRSA habita en su piel. Cualquier herida o grieta en su piel puede permitir la entrada de la bacteria y producir una infección. Si usted sufre una cortada o raspón, límpielos con jabón y agua y después cúbralos con un vendaje.
- Cuide su salud: coma bien, haga ejercicio, deje de fumar y evite el estrés.
- Busque atención médica a la primera indicación de infección en una cortada, como hinchazón, enrojecimiento, dolor o pus.
- Informe a su médico si usted tuvo MRSA anteriormente.
- Si usted labora en una instalación médica, deberá tomar precauciones especiales. Consúltelo con su empleador.

Tratamiento de MRSA

¿Cómo se trata el MRSA?

Si usted no tiene una infección activa, su médico podrá practicar pruebas para determinar si usted porta la bacteria de MRSA en su piel. Si usted portador de MRSA, su médico podrá decidir no hacer nada. En ocasiones la bacteria desaparecerá si no está activa.

Si usted tiene una infección activa, su médico podrá optar por uno o más de los siguientes tratamientos:

1. Drenar la infección
2. Recetar antibióticos
3. Reducir la cantidad de bacteria en su piel.

1. Drenado de la infección.

No haga esto por sí mismo. Pellizcar o hurgar una herida infectada puede empeorar más la infección. Sólo un especialista médico debe drenar la infección. El médico abrirá la herida y la drenará. Después de drenar la infección, usted deberá tenerla cubierta hasta que sane. En ocasiones su médico le pedirá regresar para una revisión o para cambiar el vendaje. Con esto se asegurará que la curación marcha bien. Algunas infecciones cutáneas sanarán una vez que el médico drene la pus. Podría ser innecesario que tome antibióticos.

2. La reducción de la cantidad de bacteria en su piel o nariz puede evitar el contagio de MRSA.

El médico podría pedirle que siga estos pasos durante un período breve de tiempo:

- Duchas diarias con jabón antibacteriano
- Recetarle píldoras de antibióticos
- Recetarle unguento antibiótico para la nariz durante varios días

3. Receta de antibióticos

Existen antibióticos para tratar y erradicar el MRSA. El MRSA es resistente a muchos antibióticos y el tratamiento puede complicarse. El médico podría tomar cultivos del área y definir qué antibiótico es mejor para usted. Siempre tome sus antibióticos exactamente de acuerdo a la receta. Las últimas pastillas matan a los gérmenes más resistentes. Nunca tome antibióticos sin la receta de su proveedor de servicios médicos.

Si el médico le receta antibióticos:

Tómelos de acuerdo a la receta. No suspenda el tratamiento aunque se sienta bien. Las últimas pastillas matan a los gérmenes más resistentes.

Lav
man

- alimentarse o beber
- Antes y después de tocar sus ojos, nariz, boca, genitales, llagas, acné, forúnculos o irritaciones
- Antes y después de cambiarse las vendas
- Antes y después de fumar
- Antes y después de sonarse la nariz
- Después de tocar orina, heces y fluidos corporales – esto incluye objetos impregnados con fluidos corporales, como las sábanas
- Después de limpiar baños, cambiar camas y lavar ropa
- Después de ir al baño
- Después de toser o estornudar
- Después de tocar objetos que otra gente toca, como teléfonos, perillas de puerta o carritos de compras.

3. Quítese la venda usada.
4. Ponga la venda usada en una bolsa de plástico. Quítese los guantes y póngalos también en la bolsa de plástico.
5. Lave y seque sus manos.
6. Póngase unos guantes limpios.
7. Aplique el vendaje nuevo. Si la herida está drenando, póngase más vendaje para evitar que el drenado quede expuesto.
8. Quítese el segundo par de guantes y póngalos en la bolsa de plástico. Selle o amarre la bolsa y arrójela a la basura.
9. Lave y seque sus manos.

Guía de cuidado personal

- Lave sus manos frecuentemente.
- Tenga siempre disponible un gel con base de alcohol para las manos de modo que pueda desinfectarlas en caso de no disponer de jabón y agua.
- Cubra su nariz y su boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Arroje el pañuelo a un cesto de basura y lávese las manos.
- Tome un baño o una ducha cada día. Esto ayudará a reducir la cantidad de bacterias en su piel.

8. Quítese los guantes y arrójelos a la basura.
9. Lávese las manos o use desinfectante para manos con base de alcohol.

Qué desinfectantes se deben usar

- Use cualquier limpiador que pueda comprar en la tienda y contenga la palabra “desinfectante”. Lea siempre la etiqueta y siga las instrucciones.
- Prepare la solución de blanqueador y agua: Mezcle una cucharada de blanqueador con un cuarto de litro de agua en un rociador y etiquételo como “solución blanqueadora”. Prepare una mezcla fresca cada vez que planea limpiar porque al evaporarse del agua el blanqueador es menos eficaz. Nunca mezcle el blanqueador con otros limpiadores, especialmente de amoníaco. Mantenga la solución lejos del alcance de los niños y no coloque los frascos donde puedan confundirse con bebidas.

¿Con qué frecuencia debo limpiar?

La bacteria MRSA sobrevive en las superficies durante días, semanas o meses. Es importante que limpie con frecuencia. Limpie todos los días los objetos que toca constantemente.

¿Cómo me cambio las vendas?

1. Lávese bien las manos con jabón y agua tibia.
2. Póngase guantes desechables.

¿Que ocurre si no sana la infección?

Visite cuanto antes a su médico para extender su tratamiento.

Cuidado personal

Manténgase limpio y practique una buena higiene para reducir la cantidad de bacteria en su piel. La forma de practicar una buena higiene es ducharse y lavarse las manos diariamente.

Lavarse las manos es la principal forma de impedir el contagio de la bacteria MRSA.

¿Importa cómo lavarse las manos?

SÍ, debe lavarlas perfectamente para eliminar la bacteria.

También puede contagiar la MRSA a las personas con las que vive si comparte las toallas. Cerciórese de tener su propia toalla para secarse las manos.

Este es el método para lavarse las manos que recomiendan los médicos:

- Primero enjuague sus manos con agua tibia.
- Aplique jabón y frote al menos durante 15 segundos, incluyendo el área entre los dedos y alrededor de las uñas.
- Enjuáguese con agua tibia.
- Séquese con una toalla o un papel toalla.
- Cierre la llave usando un papel toalla o una toalla para las manos (recuerde que sus manos estaban sucias cuando abrió la llave).
- Arroje el papel a la basura. Si usó una toalla, no la comparta con otros y lávela con frecuencia.

Lo mejor es usar jabón antibacteriano, pero consúltelo con su médico. Si no dispone de jabón y agua, use un desinfectante con base de alcohol que puede comprar en cualquier farmacia. Los desinfectantes con base de alcohol matan a las bacterias 15 segundos después de frotarse las manos. Sus manos deben estar limpias para que funcione el desinfectante. No use desinfectantes para las manos para limpiar superficies u objetos. Busque desinfectantes con al menos 60% de alcohol.

¿Debo tener cuidado al lavar ropa?

Sí. La ropa y las sábanas sucias pueden contagiar la bacteria MRSA.

- Mantenga la ropa sucia apartada de su cuerpo para evitar la presencia de bacterias en sus prendas de vestir.
- Use guantes desechables para manipular ropa impregnada con fluidos corporales, como el drenado de heridas, orina o heces. Ponga estas prendas de inmediato en la lavadora o en una bolsa de plástico hasta que llegue el momento de lavarlas.
- Lave la ropa sucia con agua tibia o caliente. De ser posible use blanqueador.

¿Con qué frecuencia debo cambiarme de ropa y sábanas?

- Cambie frecuentemente sus sábanas y toallas
- Cámbiese de ropa diariamente
- No ponga ropa sucia o que ya usó en el clóset o cajones hasta que la lave

- Use la secadora tibia o caliente y compruebe que la ropa quede completamente seca.
- Deseche los guantes después de quitárselos. No los vuelva a utilizar.
- Lave sus manos después de manipular ropa o sábanas sucias y después de manipular ropa limpia, aunque haya utilizado guantes.

¿Debo tener cuidado al limpiar mi casa?

Use un desinfectante para limpiar regularmente las superficies. Frote la superficie u objeto con el desinfectante y déjelo secar. Preste atención en los objetos que toca con frecuencia – interruptores de luz, perillas de puertas, teléfonos, inodoros, lavabos, tinas, fregaderos, teléfonos celulares, localizadores y teclados de computadora. Si los fluidos corporales o la pus impregnan las superficies deberá hacer lo siguiente:

1. Póngase guantes desechables.
2. Limpie los fluidos con papel toalla.
3. Arroje a la basura el papel toalla.
4. Limpie perfectamente la superficie con desinfectante y papel toalla.
5. Arroje a la basura el papel toalla.
6. Después limpie otra vez la superficie con el desinfectante y déjela secar al menos durante 30 segundos.
7. Arroje a la basura el papel toalla.