

EL Contagio con MRSA



Aprendiendo como controlar el esparcimiento de Estafilococo (MRSA) Resistente a la Metacilina.

PRINTING COURTESY OF
JACKSON COUNTY HEALTH DEPARTMENT

Contenido

Aprendiendo acerca de MRSA

Pagina	2	¿Que es MRSA y porque es tan importante?
	2	¿Que apariciatiene MRSA?
	3	¿Como contraje MRSA?
	4	¿Siempre tendre MRSA?
	4	¿Que tan contagioso puedo yo estar?
	4	¿Hay alguna prueba para MRSA?
	5	¿Si en caso que yo tuviese MRSA, necesitaria yo hacer algo en especial cuando fuese yo a la clinica o al hospital?

Tratamiento para MRSA

6	¿Como se combate MRSA?
7	¿Cuando deberia usted buscar cuidado medico?

El Cuidado para usted

8	¿Llevar acabo una buena higiene para reducir el aumento de bacteria en su piel?
8	¿Es importante como me lave yo las manos?
9	¿Necesito teler cuidado cuando lave mi ropa?
10	¿Y como debo de limpiar mi casa?
11	Guia de Cuidado Personal

Controlando MRSA

12	¿Como puedo detener MRSA de que se siga esparciendo cuando yo tengo una <u>infeccion activa con MRSA?</u>
13	¿Como puedo detener a MRSA de que se siga esparciendo cuando yo <u>soy un transmisor de MRSA?</u>
13	Ninos con MRSA
13	Mascotas y MRSA

Recursos

14	Web Site
----	----------

APRENDIENDO ACERCA DE MRSA

¿Que es MRSA y porque esto es tan severo?

Algunos gérmenes que comunmente viven sobre la piel y dentro de la nariz son llamados estafilococos o bacteria "estafilococo". Por lo regular, la bacteria estafilococo no causa ningún daño. Sin embargo, algunas veces estos se meten dentro del cuerpo pasando por dentro de la pie 1 y causando una infección. Estas infecciones por lo regular son tratadas con antibióticos. Cuando un antibiótico común no mata la bacteria del estafilococo, esto significa que la bacteria se ha vuelto resistente a estos antibióticos. Este tipo de estafilococo es llamado MRSA (Estafiloco Resistente a la Meticilina).

Cualquiera puede contraer MRSA. El fango de infecciones puede ser de ligera a muy critica, inclusive peligro de muerte. MRSA es contagiosa y puede ser expandida a otras personas por medio del contacto de piel. Si una persona en una familia es infectada con MRSA, posiblemente el resto de la familia la contraiga.

¿Que apariencia tiene MRSA?

La mayoría de las veces MRSA causa infecciones en la piel. Estas infecciones se pueden observar de la siguiente manera:

- Ulceras que se ven y se sienten como piquetes de arena (De todas maneras, MRSA no es causado por piquete de arena)
- Grande inchazon de color rojo debajo de la piel (llamado absceso)
- Una cortada inflamada, roja y llena con pus.
- Ampollas llenas con liquido (llamado impetigo)

Es posible también tener MRSA en otras partes del cuerpo, así como en la sangre, pulmones, ojos y orilla. Estos tipos de infecciones son poco comunes, aunque por lo regular son mas serias.

¿Como Contraje MRSA?

Cualquiera puede contraer MRSA. A usted le puede dar MRSA del mismo modo cuando usted obtiene UN resfriado, así como tocando a alguien o algo que la bacteria lo tiene y luego tocándose los ojos o su nariz. Lavándose las manos seguido reduce las posibilidades de obtener MRSA.

MRSA puede vivir sobre superficies y objetos por meses. De cualquier manera este puede ser exterminado con métodos propios de limpieza. (Vea la pagina No.10)

Maneras en que usted pudiera adquirir MRSA:

- Tocar la piel infectada de alguien que tenga MRSA.
- Utilizar artículos personales de alguien que tenga MRSA, así como toallas para secarse, para limpiarse, ropas, rasurado o equipo de ejercicio.
- Tocando objetos públicos, tales teléfonos públicos o maniguetas de puertas que tengan MRSA en la superficie.
- Estar en lugares concurridos donde los gérmenes de personas fácilmente se expanden tales como en hospitales, asilos, guarderías o dormitorios de escuelas.

Usted podría incrementar las posibilidades de incrementar MRSA si:

- Usted toma antibióticos seguido. Usted toma antibióticos sin receta medica.
- Si usted no sigue las instrucciones cuando debe de tomar los antibióticos o así como cuando dejar de tomarlos antes de tiempo.

Tiene usted un gran riesgo de adquirir MRSA si usted esta en recuperación de alguna cirugía o quemaduras o si tiene tubos en su cuerpo para tratamiento medico, o si comparte ahújas con otra persona.

Hay dos maneras de que usted tenga MRSA

1. **Usted puede tener una infección activa.**
Una infección activa significa que tiene todos los síntomas. Los tipos de síntomas dependen en donde la bacteria se encuentra localizada. Regularmente una infección activa en la piel es cuando hay absceso, llaga o una cortada infectada.
2. **Usted puede ser un transmisor.**
Si es un transmisor y no tiene los síntomas que usted pudiese notar pero tiene la bacteria de MRSA viva sobre su piel y en su nariz. Si es usted un transmisor se puede decir que es un transmisor viviente. En estas palabras es un portador activo y significan lo mismo.

¿Siempre tendre MRSA?

Posiblemente. Muchas personas que tienen infecciones activas son tratadas y ya no tienen MRSA. De todas maneras, algunas veces MRSA se quita después del tratamiento y regresa varias veces. Si la infección MRSA continuamente regresa una y otra vez, su médico podría darle diferentes razones porque sigue obteniéndolas.

Incluso si la infección activa se quita, usted podría tener la bacteria MRSA en su piel y su nariz. Esto significa que ahora ya es usted un portador de MRSA. Usted posiblemente no se enferme o ya no tenga más infecciones en la piel, pero usted puede dispersar MRSA a otros. Es inexplicable porque algunas personas son portadores de MRSA, y estos no obtengan infecciones.

¿Que tan contagioso soy?

Si usted tiene una infección MRSA activa en su piel, esta es contagiosa. Si alguien toca su infección o toca algo que tuvo contacto con su infección (como una toalla) esa persona podría obtener MRSA.

Si usted es un portador de MRSA, usted todavía tiene la bacteria en su piel y en su nariz. Y si usted no se lava las manos apropiadamente, cosa que usted use o toque con sus manos pueden pasar la bacteria a otras personas. MRSA también puede estar localizada en el líquido que sale de su nariz o boca cuando tose o estornuda.

Recuerde, si usted tiene MRSA es posible que se disperse en la familia, amigos, u otras personas cerca de usted, inclusive mascotas. Lavarse las manos y previniendo que otras personas tengan contacto con sus infecciones es la mejor manera de evitar que se disperse MRSA.

¿Hay alguna prueba para MRSA?

Por lo regular usted no se le hará una prueba de MRSA a menos que tenga una infección activa. Si usted tiene una infección en la piel, su médico de cabecera puede tomar una muestra del fluido. A esto se le llama un cultivo. El laboratorio puede hacer la prueba de la bacteria para encontrar cual es el mejor antibiótico para usted.

Si sus infecciones MRSA continúan regresando constantemente, su médico de cabecera puede hacerle la prueba a usted o a miembros de su familia si es que ellos son transmisores. En este caso, el portador podría hacerse un cultivo de la nariz, que es donde por lo regular se encuentra MRSA.

¿Si yo tengo MRSA, necesito hater algo en especial cuando vaya yo a la clinica o al hospital?

Si usted alguna vez ha tenido la infección activa MRSA, o usted es un transmisor informe a los médicos. Ellos se lavaran las manos y podrían usar guantes cuando le estén dando cuidado. Posiblemente ellos vistan batas especia les para prevenir que adquieran la bacteria en sus Tapa. Si usted esta tosiendo, posiblemente ellos utilicen una mascara o le preguntaran que usted use alguna. Ellos siempre usan guantes cuando tienen el cuidado de una herida. Si usted se encuentra en un hospital o asilo, posiblemente pongan en la puerta de “Contacto” posiblemente pongan en la cuarto un anuncio de “Precaución al Contacto.” Este anuncio alertara al personal en tomar extra cuidado para prevenir que se disperse MRSA. Posiblemente las personas que le visiten sean informadas para evitar que toquen su piel infectada y tomar otros precauciones.



CUIDADO CON MRSA

¿Como es atendida MRSA?

MRSA siempre debe de ser tratada por un medico. Es importante de seguir las instrucciones que su medico le recomiende.

Si usted no tiene una infección activa, su medico posiblemente le hará exámenes para encontrar si usted tiene la bacteria de MRSA en su piel. Si usted es un portador de MRSA, su medico decidirá de:

- No hacer nada por la bacteria a lo mejor se quita sin tratamiento
- Reducir la cantidad de bacteria en su piel

Si usted tiene una infección activa MRSA, Su medico escogerá uno o mas de unos de los siguientes tratamientos:

1. Drenar la infección
2. Darle antibióticos
3. Reducir el aumento de bacteria en su piel

1. Drenando la infección

No lo haga usted mismo. Es muy peligroso exprimir o picar una piel infectada porque haría que la bacteria se penetre adentro de la piel y la infección empeoraría. Drenando la infección solamente deberá hacerlo un medico.

El medico abrirá la herida. Después la infección será drenada, usted lo tiene que mantener cubierto basta que sane. Algunas veces el medico puede preguntarle que regrese para un chequeo o para cambiar el vendaje. Esto se hace para asegurarse que esta sanando bien. Algunas infecciones de piel sanan basta después de que su medico haya drenado la pus. Usted posiblemente no necesite un antibiótico.



Si su medio le recomienda antibióticos:

Tome exactamente lo que se le ha recomendado. No deje de tomar antes, inclusive si ya se siente mejor. Las últimas pastillas son las que matan los gérmenes más duros.

2. Dar antibióticos

MRSA es resistente a muchos antibióticos así que puede ser difícil de ser tratada. De cualquier manera, hay antibióticos que pueden curar MRSA y hacer que la infección desaparezca. Su médico puede ordenar un cultivo y que el laboratorio haga una prueba de la bacteria para saber que antibiótico es el mejor para usted. Si su médico le receta antibióticos, tomelos exactamente como se le ha indicado. No deje de tomarlos antes, inclusive si usted se siente mejor. Las últimas pastillas son las que matan los gérmenes. Nunca tome antibióticos si no han sido recetados por su médico.

3. Reduzca el aumento de bacteria en su piel o en su nariz.

Esto puede prevenir que se disperse MRSA si usted tiene una infección activa o si usted es un portador.

Para reducir el aumento de la bacteria en su piel, su médico puede indicarle por un periodo corto de tiempo que:

- Tener que bañarse diariamente con jabón antibacteriano
- Recetarle medicina con antibióticos
- Recetarle una pomada con antibiótico para ponerse en la nariz por varios días.

Direcciones para ponerse pomada en su nariz:

1. Ponerse 1/4 de pulgada de pomada con un hisopo de algodón (Q-tip)
2. Introducir hacia adentro de la nariz el hisopo con pomada hasta donde más lo pueda tolerar.
3. Suavemente talle alrededor de su rosa nasal haciendo movimiento circular.
4. Utilizando un nuevo hisopo, repita el mismo movimiento en la otra rosa nasal.
5. Deseche los hisopos de algodón.
6. Lávese las manos.

¿Cuándo debo de buscar ayuda médica?

- Si usted tiene algún síntoma durante o después del tratamiento por la infección MRSA en la piel.
- Si la infección no mejora.
- Si la infección empeora

Si la infección regresa

EL CUIDADO PARA USTED

¿Manteniendo una buena salud reducirá que aumente la bacteria en su piel?

Lave sus manos seguido y bañase diariamente. Lavarse las manos es el número uno para evitar que se disperse la bacteria MRSA.

¿Es importante de que manera me lave yo las manos?

Si. Usted se tiene que lavar las manos cuidadosamente para que se quite toda la bacteria. También usted puede dispersar MRSA a la gente con la que usted vive si usted comparte con las mismas toallas. Asegúrese que usted tenga su propia toalla para secarse sus manos.

Este es el método recomendable por el médico para lavarse las manos:

- Moje sus manos con agua tibia bajo la llave abierta.
- Aplique jabón y tallelo por lo menos 15 segundos en medio de los dedos y alrededor de las uñas.
- Enjuague las manos con suficiente agua tibia
- Sequese con toalla de papel o toallas para las manos
- Cierre la llave del agua utilizando la toalla de papel o toalla para las manos (recuerde, sus manos estaban sucias cuando usted abrió la llave del agua).
- Tire la toalla de papel en el bote de basura. Si usted está usando toalla para las manos. No la comparta con otras personas y lávela seguido.

Lavarse siempre las manos cuidadosamente:

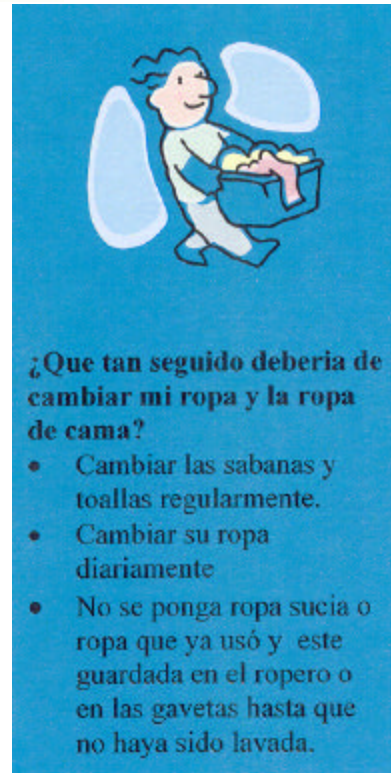
- Antes de preparar comida, al comer o al tomar algún líquido.
- Antes y después de tocarse los ojos, nariz, boca, partes genitales, heridas, acné, absceso, o urticaria.
- Antes y después de cambiar vendajes.
- Después de ir al baño.
- Antes y después de sonarse la nariz.
- Antes y después de tocar el orín, excremento y secreciones del cuerpo incluyendo artículos sucios incluyendo secreciones del cuerpo en la cama.
- Después de limpiar el baño, cambiar la cama y lavado de ropa
- Después de toser o estornudar
- Después de tocar cosas que otras personas han tocado como teléfonos, puertas o carros de supermercados
- Después de quitarse los guantes

EL CUIDADO PARA USTED

¿Necesito tener cuidado cuando lave yo mi ropa?

Si. Ropa sucia y ropa de cama pueden esparcir la bacteria MRSA.

- Cuando recoja su ropa sucia o cambie las sábanas, aleje de su cuerpo la ropa sucia de su cuerpo y de su ropa puesta. Esto evitará que su ropa se contamine con la bacteria.
- Lave su ropa sucia con agua tibia o caliente. Use desinfectante si es posible.
- Seque la ropa a temperatura caliente en la secadora y asegúrese de que la ropa esté completamente seca.
- Lave sus manos después de haber tocado las sábanas sucias y antes de tocar ropa limpia



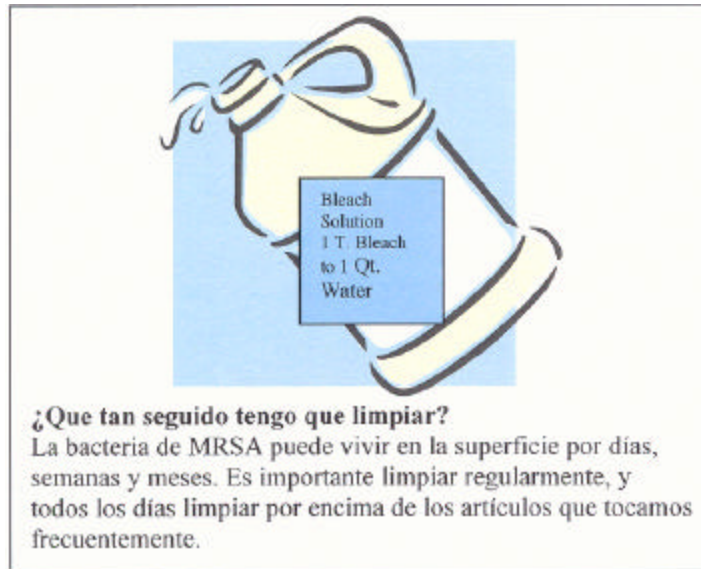
¿Que hay acerca de la limpieza de mi casa?

Use regularmente un desinfectante para limpiar las superficies. Ponga atención con los artículos que frecuentemente toca - apagadores de luz, manijas de puertas, teléfonos, baños, lavamanos, tinas, alacenas de cocinas, teléfonos celulares, pager, teclado de computadoras. Limpie la superficie y objetos con desinfectantes y deje que se sequen. Si líquidos de su cuerpo o pus tocan encima de la superficie. Usted necesita hacer lo siguiente:

1. Limpie los líquidos con una toalla de papel
2. Tire la toalla de papel en la basura
3. Limpie la superficie completamente utilizando desinfectantes y una toalla de papel
4. Tire la toalla de papel en la basura
5. Luego limpie la superficie otra vez con el desinfectante y dejelo secar por lo menos 30 segundos
6. Tire la toalla de papel en la basura
7. Lave las manos o use un desinfectante de manos

Uso de desinfectantes

- Utilice cualquier limpiador que tenga la palabra desinfectante y que usted pueda comprar en la tienda. Recuerde leer la etiqueta y seguir las instrucciones.



Guía de Cuidado Personal

- Lavarse las manos frecuentemente.
- Traiga con usted un desinfectante de alcohol para que pueda desinfectar sus manos, si es que no hay agua y jabón disponibles.
- Cubrase la nariz y boca con un pañuelo cuando estornude o tosa. El pañuelo deberá ponerlo en el cesto de basura y deberá lavarse las manos.
- Todos los días deberá bañarse o darse un regaderazo. Esto le ayudara a reducir la cantidad de bacteria en la piel.
- Mantenga sus ungas cortas para no permitir que la bacteria crezca dentro de estas. Cambie sus sabanas y toallas regularmente te y cuando esten sucias. La ropa deberá ser lavada con agua tibia o caliente y secarla en la secadora.
- Cambie su ropa diariamente y lavela antes de que la vuelva a usar.
- **No comparta** toallas, rastrillos, cepillo- de dientes, o algun articulo personal.
- Tenga un buen cuidado de su piel. Recuerde, MRSA vive en la piel. No comparta ninguna Cualquier raspón o cortada en su piel toalla. Permitirá que entre o que cause alguna infeccion. Si se llega a cortar o raspar, limpie con agua y jabon y cubraselo con una venda.
- Cuidese asi mismo: coma bien, haga ejercicio, deje de fumar, y evite el estres.
- Consulte a su medico a la primera señal de infección en una cortada, así como enrojecimiento, inflamación, dolor o pus.
- Mencione a su medico que usted anteriormente había tenido MRSA.
- Si usted trabaja en un centro de salud, usted tendrá que tomar ciertas precauciones. Consulte con su centro de trabajo.



¿Como puedo impedir que se siga esparciendo MRSA cuando yo tengo una infección activa?

- Siga "La Guía de Cuidado Personal" de la pagina 11
- No pique o exprima la herida.
- No toque la herida, especialmente aquellas que no están cubiertas con vendaje o ropa, así como las que se encuentran en la cara. Si usted se llega a tocar la herida lavase las manos inmediatamente.
- Cubra cualquier herida infectada con una venda. Lavase las manos inmediatamente después de poner el vendaje.
- Si a su herida le esta saliendo fluido, ponga un vendaje extra sobre este para evitar que se escurra el liquido. Tenga cuidado de que no toque la pus o fluidos del cuerpo o que otras personas lo toquen.
- Si es posible, vista ropa que cubra sus vendajes y heridas.
- Tenga especial cuidado si se encuentra alrededor de gente que tengan un sistema inmunológico débil, tales como recién nacidos, personas de edad, o cualquiera con una enfermedad crónica. Si ellos se contagian con MRSA, podrían ponerse muy enfermos.
- Tenga mucho cuidado si se encuentra alrededor de alguien que tenga problemas con la piel como eczema, o de alguien que acaba de tener una operación. Ellos tendrían la posibilidad de contraer una infección.
- Si MRSA se encuentra en su orilla o excremento, limpie su baño muy bien. Si otra persona esta a cargo de recoger el deposito de su orilla o excremento, ellos deberán de usar guantes y lavarse las manos muy bien.
- No participar en ningún deporte basta que sus heridas no hayan sanado (el sudor puede causar que el vendaje se afloje y corra el riesgo de que el fluido entre en contacto con el equipo y que otras personas lo toquen).
- No asistir a gimnacios públicos, saunas, o albercas publicas basta que su herida no hayan sanado.
- Impedir que se haga manicure, masajes o corte de pelo basta que sus heridas hayan sanado.



¿Como puedo detener MRSA de que siga esparciendo cuando tengo una infección activa?

- Siga "La Guía de Cuidado Personal" de la pagina 11.
- Si usted va al gimnasio, desinfecte el equipo antes de usarlo. Esta es una politica para los gimnacios , y el gimnacio debera de facilitar desinfectantes.
- Bañarse muy bien antes y después de usar una sauna publica, o alberca.
- Bañarse inmediatamente después de participar en deportes o ejercicios en el gimnacio.
- Bañarse antes de tener contacto intimo de persona a persona. Bañándose reducirá el aumento de bacteria en su piel y disminuirá el riesgo de que se esparza la bacteria a otra persona.

Niños y MRSA

Si usted tiene MRSA y existen niños alrededor de usted, usted podría transmitir aun la enfermedad a ellos. Lavarse las llanos y previniendo que Los niños tengan contacto con sus infecciones será el mejor modo para prevenir que ellos contraigan MRSA. Cuidadosamente siga "La Guía Personal para el Cuidado" especialmente cuando niños están presente. También asegúrese que Los niños se laven laga llanos . Si algún infante en su familia tiene MRSA, ensenele al infante que significa tener una infección contagiosa. Es común que su pequeño/a tenga contacto con otros niños. Si su pequeño asiste a una guardería para niños, tenga un plan de cuidado en la guardería para reducir el riesgo de que se siga esparciendo MRSA bacía otros niños. Si su niño/a va a la escuela, haga un plan con la enfermera de la escuela.



Mascotas y MRSA

Mascotas, tanto como perros y gatos, pueden contraer MRSA. Las mascotas tienen infecciones activas o ellos pueden ser portadores también. Si usted continua obteniendo infecciones, o si usted ve cualquier señal de infección en la pie 1 de su mascota, hable con su veterinario acerca de que le hagan análisis a su mascota. Mascotas con MRSA pueden ser tratados. No necesita deshacerse de su mascota. Si su mascota esta diagnosticado con MRSA, entonces puede usted aplicar la 'Guía Personal de Cuidado en la pagina 11. No toque la infección de su mascota y asegúrese de usar guantes cuando cambie el vendaje. También considere mantener a Los niños separados de la mascota hasta que sus heridas hayan curado.



Web Site

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar_mrsa_ca.html

Puntos para recordar lidiando con MRSA:

- 1. Lavarse las manos seguido.**
- 2. Cuidese usted mismo: Coma adecuadamente, haga ejercicio, deje de fumar, y evite el estrés**
- 3. Tenga un buen cuidado con su piel.**
- 4. Mantenga las infecciones de la piel cubiertas para evitar que otros contraigan MRSA.**
- 5. Hable con sus médicos si usted tiene algunas preguntas o dudas.**



**SCHNECK
MEDICAL CENTER**

Better healthcare begins here.