

## Información para los familiares:

Conozca los riesgos asociados con el control de infecciones y las medidas para proteger a sus seres queridos hospitalizados

# Cómo proteger a su ser querido enfermo

Las infecciones son enfermedades provocadas por microbios como bacterias, hongos, parásitos y virus. Si se expone a los pacientes enfermos a estos microbios puede tornarse más difícil que se recuperen y reciban el alta. Si visita a un amigo o a un ser querido, debe adoptar medidas para evitar la propagación de microbios.

A continuación se detalla la mejor manera de **detener la propagación de microbios**:

- **Lávese las manos** con frecuencia.
- **Quédese en su casa si está enfermo**: no visite el hospital si está enfermo o si ha presentado síntomas de enfermedad, por ejemplo náuseas, vómitos, diarrea, fiebre (o sensación de destemplado), tos incontrolable o sarpullido, entre otros.
- Si la persona que desea visitar tiene "Precauciones de aislamiento", hable con el personal de enfermería antes de ingresar en la habitación para conocer las medidas que deberá adoptar, tal como usar una máscara u otra vestimenta de protección.

## Conozca los riesgos porque le importan

Las manos son la vía más frecuente de propagación de microbios. **La higiene de manos es una de las formas más importantes en que la familia y los amigos pueden detener la propagación de los microbios y las infecciones.** ¡El jabón y el desinfectante de manos en las habitaciones de los pacientes son para uso de **todos!**

- **Lávese o esterilícese las manos cuando ingrese y salga de la habitación.** Recuerde al personal sanitario hacer lo mismo antes de brindar atención a sus seres queridos.
- Para reconfortar a los pacientes enfermos, los visitantes suelen querer dar la mano, abrazar o besar a sus familiares. Si bien estas acciones demuestran cariño y amistad, también pueden contribuir a propagar microbios. Los visitantes deberían **tener cuidado cuando abrazan a un paciente para asegurarse de que las manos, los labios o la ropa no toquen una zona en la que el paciente sea vulnerable a una infección.**
  - Los dispositivos médicos, por ejemplo una vía intravenosa o una sonda de alimentación, o una abertura en el cuerpo, como una herida o un lecho quirúrgico, crean una oportunidad para que los microbios ingresen en el cuerpo o en el torrente sanguíneo del paciente y provoquen una infección.

En los centros sanitarios, **las superficies pueden contaminarse fácilmente** por los microbios presentes en el aire o por la sangre y las secreciones corporales. A menudo, estos microbios son demasiado pequeños para verlos a simple vista. Para evitar la propagación de microbios en las superficies, los visitantes y los pacientes deben adoptar las siguientes medidas:

- **Lavarse las manos o usar desinfectante de manos** antes y después de tocar dispositivos médicos, equipamiento, barandillas de la cama, superficies o aberturas en el cuerpo, antes y después de comer, y después de ir al baño.
- **Mantener el orden** y las pertenencias de los pacientes alejadas del suelo y de los contenedores de residuos.
- **Permitir que el personal limpie la habitación del hospital**, aunque resulte incómodo. Limpiar y desinfectar la habitación ayuda a mantener la seguridad de todos al reducir el riesgo de incubar una infección; evite decir "vuelva más tarde".