Cosas que debe recordar si tiene MRSA:

1. Lávese las manos frecuentemente.
2. Cuídese: Aliméntese bien, haga ejercicio, deje de fumar y evite el estrés.
3. Cuide bien su piel.
4. Mantenga las infecciones de la piel cubiertas para impedir la transmisión de MRSA a otros.
5. Hable con su proveedor de salud si tiene preguntas o si algo le preocupa.

GroupHealth COOPERATIVE

Tacoma | Pierce County Health Department

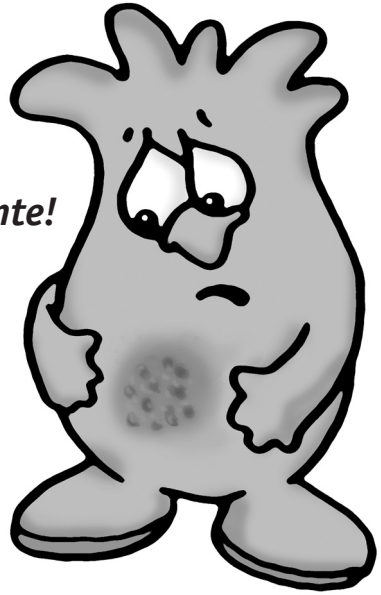
Marzo de 2006

Washington State Department of Health

DOH Pub 130-050 Spanish

¿Cómo vivir con MRSA?

Esto es realmente serio.
¡Debo hacer algo inmediatamente!



Aprenda cómo controlar el contagio del Estafilococo Dorado Resistente a la Meticilina (conocido como MRSA, por sus siglas en inglés)

IMPORTANTE

MRSA es una infección muy seria que puede poner su vida peligro si no se trata adecuadamente. Si usted o alguien de su familia ha sido diagnosticado con MRSA, hay pasos que necesita seguir hoy mismo para evitar contagiar a su familia y amigos.

Este folleto se escribió con la ayuda de personas que tienen MRSA. Siga las recomendaciones y practique buenos hábitos de higiene para su cuidado personal. MRSA puede causar dolor físico y estrés, pero recuerde que puede ser controlado. En este folleto se explica cómo vivir con MRSA.

RECONOCIMIENTOS

Participantes del grupo de discusión

Franciscan Health System

Group Health Cooperative

Multicare Health System

Pierce County Antimicrobial Resistance Task Force

Departamento de Salud del Condado de Spokane

Departamento de Salud del Condado de Tacoma-Pierce

Departamento de Salud del Estado de Washington, Oficina de Promoción de la Salud

Lista de Compras

Los siguientes objetos se pueden encontrar en la mayoría de farmacias o tiendas de comestibles.

- Guantes desechables
- Pañuelos desechables
- Antiséptico para las manos, a base de alcohol
- Jabón antibacterial (si lo recomienda su proveedor de salud)
- Desinfectante
- Blanqueador o Cloro
- Bolsas de plástico para basura

Paginas Web

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Sitio en inglés sobre MRSA:

www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar_mrsa_ca.html

Sitio general en español:

www.cdc.gov/spanish/default.htm

Departamento de Salud del Estado de Washington

Sitio en inglés sobre MRSA:

www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm

Sitio en español sobre infecciones de la piel:

www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm

Su Departamento de Salud local

Busque los números en su guía telefónica, o visite:

Sitio en inglés:

www.doh.wa.gov/LHJMap/LHJMap.htm

CONTENIDO

Lo que debe saber acerca del MRSA

Página 2 ¿Qué es el MRSA y por qué es una enfermedad tan seria?
2 ¿Cómo se ve el MRSA?
3 ¿Cómo me contagié con MRSA?
4 ¿Tendré MRSA por siempre?
4 ¿Qué tan contagioso me encuentro?
4 ¿Hay alguna prueba de laboratorio para MRSA?
5 Si tengo MRSA, ¿necesito hacer algo especial cuando voy a la clínica o al hospital?

Tratamiento contra el MRSA

6 ¿Cómo se trata el MRSA?
7 ¿Cuándo debo buscar ayuda médica?

Cómo cuidar de sí mismo

8 ¿Tiene importancia cómo me lavo las manos?
9 ¿Necesito ser cuidadoso cuando lavo la ropa?
10 ¿Qué tengo que hacer acerca de la limpieza de mi casa?
11 ¿Cómo me cambio los vendajes?
13 Normas de Higiene Personal

Controlando el MRSA

14 ¿Qué debo hacer para no contagiar a otras personas con MRSA si tengo una infección activa?
15 ¿Qué debo hacer para no contagiar a otras personas si soy portador del MRSA?
15 Los Niños y el MRSA
15 Las Mascotas y el MRSA

Recursos

16 Lista de Compras
16 Paginas Web

¿Qué es el MRSA y por qué es una enfermedad tan seria?

Se llaman estafilococos o "estafilos" a algunos gérmenes (bacterias) que comúnmente viven en la piel y la nariz. Usualmente, la bacteria llamada estafilococo no causa ningún daño. Sin embargo, a veces entra al interior del cuerpo a través de cortes en la piel y causa infecciones. Estas infecciones usualmente se tratan con antibióticos. Cuando los antibióticos comunes no eliminan esta bacteria, quiere decir que la bacteria se ha vuelto resistente a esos antibióticos. Este tipo de estafilococos se llama MRSA por sus siglas en inglés (en español se llama Estafilococo Dorado Resistente a la Meticilina).

Cualquier persona puede contagiarse con MRSA. Las infecciones varían de moderadas a severas, y hasta podrían poner en peligro la vida. MRSA es contagioso y puede propagarse a otras personas a través del contacto directo de piel con piel. Si una persona en la familia está infectada con MRSA, el resto de la familia podría contagiarse.

MRSA se identificó por primera vez en la década de los años 60 y se le encontraba mayormente en hospitales y asilos de ancianos. Eso se debía a que se les estaban administrando antibióticos a personas cuando no los necesitaban, y los pacientes no los estaban tomando como se les había recomendado. Al final de la década de los años 90 se identificó un nuevo tipo de MRSA. Este tipo de MRSA se está volviendo más común entre niños y adultos saludables.

¿Cómo se ve el MRSA?

Por lo general MRSA causa infecciones en la piel. Estas infecciones pueden verse como una de las siguientes:

- Llagas que parecen y se sienten como mordidas de araña. (Sin embargo, MRSA **no** puede ser causado por una mordida de araña.)
- Crecimientos bajo la piel, grandes, rojos y dolorosos (llamados abscesos o forúnculos)
- Heridas inflamadas, rojizas y llenas de pus
- Ampollas llenas de agua (llamadas impétigos)

También es posible contraer MRSA en otras áreas del cuerpo, tales como la sangre, los pulmones, los ojos y la orina. Esta clase de infecciones son menos comunes, pero con frecuencia más serias. Las infecciones de la piel son más comunes por lo tanto este folleto se enfocará en ellas.

¿Qué debo hacer para no contagiar a otras personas si soy portador del MRSA?

- Siga las instrucciones en la sección "Normas de Higiene Personal" en la página 13.
- Si visita un gimnasio, desinfecte todos los aparatos después de usarlos. Esta es una regla común en los gimnasios, y el gimnasio debería suministrar el desinfectante.
- Báñese bien con jabón antes y después de usar el sauna, jacuzzi o piscina pública.
- Báñese inmediatamente después de participar en deportes y después de hacer ejercicio en el gimnasio.
- Báñese antes de tener contacto íntimo durante el cual su piel toca la piel de otra persona. Bañarse reduce la cantidad de bacteria en su piel y reduce el riesgo de transmitir la bacteria a la otra persona.

Los Niños y el MRSA

Si tiene MRSA y los niños forman parte de su vida, usted puede interactuar con ellos. Lavarse las manos y prevenir que los niños entren en contacto con las áreas infectadas y secreciones son las mejores maneras de evitar la transmisión de MRSA. Siga cuidadosamente las instrucciones de la sección "Normas de Higiene Personal", especialmente cuando hay niños presentes. Asegúrese de que los niños se laven las manos también.

Si un niño en su familia tiene MRSA, enséñele lo que significa tener una infección contagiosa. Es muy posible que su niño esté en contacto con otros niños. Si su niño asiste a una guardería, elabore un plan con la encargada acerca de cómo reducir el riesgo de contagio de MRSA a otros niños. Si su niño asiste a la escuela, elabore un plan con la enfermera de la escuela.

Las Mascotas y el MRSA

Las mascotas, tales como perros y gatos, pueden también contraer MRSA. Las mascotas pueden tener infecciones activas y también pueden ser portadoras. Si usted tiene infecciones de MRSA repetidamente, o si observa signos de una infección de la piel en su mascota, hable con su veterinario acerca de hacerle pruebas a su mascota. Las mascotas con MRSA pueden recibir tratamiento médico. No es necesario deshacerse de su mascota.

Si se diagnostica que su mascota tiene MRSA, entonces también le son aplicables las instrucciones en la sección "Normas de Higiene Personal" en la página 13. No toque las infecciones de su mascota y asegúrese de usar guantes cuando cambia vendajes. Considere mantener a los niños separados de la mascota hasta que las llagas se hayan sanado.

¿Qué debo hacer para no contagiar a otras personas con MRSA si tengo una infección activa?

- Siga las instrucciones en la sección "Normas de Higiene Personal" en la página 13.
- No hurgue ni apriete los granos o llagas.
- No toque las llagas, especialmente aquellas que no pueden ser cubiertas con vendaje o ropa, tal como llagas en la cara. Si toca una llaga, lávese las manos de inmediato.
- Cubra con un vendaje toda llaga infectada. Siga los pasos en la guía de "¿Cómo me cambio los vendajes?" en la página 11. Lávese las manos inmediatamente después de colocarse el vendaje.
- Si tiene una llaga que supura, coloque vendajes adicionales sobre ella para prevenir que el líquido se pase a través del vendaje. Tenga cuidado de no contaminar superficies u otras personas con pus u otros fluidos corporales.
- Si es posible, póngase ropa que cubra los vendajes y las llagas.
- Tenga cuidado especialmente si se encuentra en compañía de personas cuyo sistema inmunológico es débil, tales como los recién nacidos, los ancianos, o alguien que tenga una enfermedad crónica. Si alguna de estas personas se contagian con MRSA, se podrían enfermar gravemente.
- Tenga cuidado especialmente si se encuentra cerca de alguien con un problema de piel como eczema, o alguien quien acaba de tener una operación o cirugía. Es más probable que ellos se contagien.
- Si MRSA se encuentra en su orina y heces, limpie bien su cuarto de baño. Si otras personas tocan su orina y heces, ellos deben usar guantes y luego lavarse cuidadosamente las manos.
- No participe en deportes que requieren contacto físico hasta que sus llagas se hayan sanado (sudar puede causar que sus vendajes se desprendan y eso puede causar contacto con los aparatos deportivos y otras personas).
- No vaya a gimnasios públicos, saunas, jacuzzis o piscinas hasta que las llagas hayan sanado.
- No se haga las uñas con manicuristas, masajes o cortes de cabello hasta que las llagas hayan sanado.

¿Cómo me contagié con MRSA?

Cualquier persona puede contagiarse con MRSA. Usted puede contagiarse con MRSA de la misma manera que se contagia de la gripe, tales como tocar a alguien o algo que tiene la bacteria y luego tocarse los ojos o la nariz. Lavarse las manos con frecuencia reduce la probabilidad de contraer MRSA.

MRSA puede sobrevivir en superficies y objetos por meses. No obstante, puede ser eliminado por medio de métodos apropiados de limpieza. (Vaya a la sección "Cómo cuidar de sí mismo" en la página 10 para informarse más acerca de la limpieza.)

Maneras en que puede contagiarse con MRSA:

- Tocando la piel infectada de una persona con MRSA
- Usando objetos personales de alguien que tiene MRSA, como toallas, toallitas de mano, ropa o equipo atlético
- Tocando objetos, como teléfonos públicos o cerraduras, cuya superficie está contaminada con MRSA
- Permaneciendo en lugares con muchas personas donde los gérmenes se transmiten fácilmente, tales como hospitales, asilos de ancianos, guarderías de niños o dormitorios de estudiantes universitarios

Usted puede aumentar su probabilidad de contraer MRSA si:

- Ingiere muchos antibióticos
- Ingiere antibióticos sin receta médica
- Si no sigue las instrucciones al tomar antibióticos; por ejemplo, si no termina el tratamiento o no toma todas las dosis

Su riesgo de contraer MRSA es mayor si se encuentra recuperando de una cirugía, quemaduras, o si tiene tubos en su cuerpo como parte de un tratamiento médico o si comparte jeringas con otras personas.

Las dos formas en que usted puede tener MRSA

1. **Puede tener una infección activa.**
   Una infección activa significa que usted tiene síntomas. El tipo de síntoma depende de dónde se encuentra la bacteria. Usualmente una infección activa es una infección de la piel, tales como un absceso o furúnculo, una llaga, o una herida infectada.

2. **Usted puede ser un portador.**
   Si usted es portador y no tiene síntomas visibles usted todavía tiene bacteria de MRSA viviendo en su piel y en su nariz. Si usted es portador, su proveedor de salud puede decir que usted está colonizado. Esas palabras: "portador" y "colonizado" significan lo mismo.

¿Tendré MRSA por siempre?

Tal vez. Muchas personas que tienen infecciones activas reciben tratamiento y ya no tienen MRSA. Algunas veces, el MRSA desaparece después del tratamiento y reaparece nuevamente una y otra vez. Si las infecciones de MRSA siguen reapareciendo, su proveedor de salud le puede ayudar a encontrar las razones por las cuales usted las sigue teniendo.

Aun si las infecciones activas desaparecen, usted todavía podría tener bacteria de MRSA en la piel y en la nariz. Esto significa que usted es ahora portador de MRSA. Puede ser que ya no se enferme o no tenga más infecciones de la piel, pero usted puede transmitírselo a otros. No se entiende completamente por qué algunas personas son portadoras de MRSA, y aún así no tienen infecciones visibles.

¿Qué tan contagioso me encuentro?

Si tiene una infección activa de MRSA en la piel, esa infección es contagiosa. Si alguien toca el área afectada, o toca algo que estuvo en contacto con sus secreciones o áreas afectadas (como una toalla), esa persona podría contraer MRSA.

Si usted es portador, todavía tiene la bacteria en la piel y en la nariz. Si no se lava las manos apropiadamente, cosas que usted usa o toca con las manos pueden contagiar con la bacteria a otras personas. MRSA también puede encontrarse en el líquido que sale de la nariz o boca cuando tose o estornuda.

Recuerde, si usted tiene MRSA es posible contagiar a miembros de la familia, amigos u otras personas cercanas, y también a las mascotas. Las mejores maneras de evitar que otros se contagien con MRSA es lavarse las manos y prevenir que otras personas tengan contacto con sus secreciones o áreas afectadas.

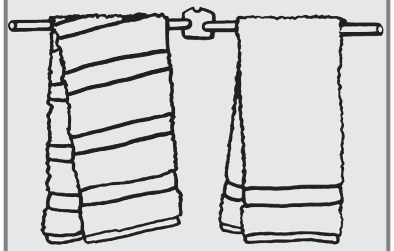
¿Hay alguna prueba de laboratorio para MRSA?

Usualmente no se le harán pruebas de MRSA al menos que usted tenga una infección activa. Si usted tiene una infección de la piel, su proveedor de salud podría tomar una muestra del fluido de esta infección. A esto se le llama "hacer un cultivo". El laboratorio entonces examina la bacteria para determinar cuál es el mejor antibiótico para usted.

Si su infección de MRSA reaparece, su proveedor de salud puede hacerle pruebas a usted y a los miembros de su familia para ver si son portadores. En este caso, su proveedor de salud tomaría una muestra de la nariz, donde MRSA se encuentra con más frecuencia.

Normas de Higiene Personal

- **Lávese las manos con frecuencia.**
- **Lleve consigo gelatina (gel) para las manos a base de alcohol para poder desinfectar sus manos en caso que jabón y agua no estén disponibles.**
- **Cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo desechable en un basurero y lávese las manos.**
- **Báñese diariamente en la regadera o tina. Esto le ayudará a reducir la cantidad de bacteria en su piel.**
- **Mantenga sus uñas cortas para evitar que la bacteria crezca debajo de las uñas.**
- **Cambie sus sábanas y toallas regularmente.**
- **Cámbiese la ropa a diario y lávela antes de ponérsela de nuevo.**
- **No comparta toallas, maquinas de afeitar, cepillos de dientes u otros objetos personales.**
- **Cuide bien su piel. Recuerde, MRSA vive en su piel. Cualquier cortadura o grieta en la piel puede permitir que MRSA entre y cause una infección. Si usted se corta o se rasguña, límpiese con agua y jabón y luego cubra la herida con un vendaje.**
- **Cuídese: coma bien, haga ejercicio, deje de fumar y evite el estrés.**
- **Busque asistencia médica a la primera indicación de infección en una cortada, tal como enrojecimiento, inflamación, dolor o pus.**
- **Dígale a su proveedor de salud que usted sufrió de MRSA en el pasado.**
- **Si trabaja en una institución médica o de salud, podría necesitar tomar precauciones especiales. Consulte con su jefe o empleador.**



No comparta toallas con nadie.

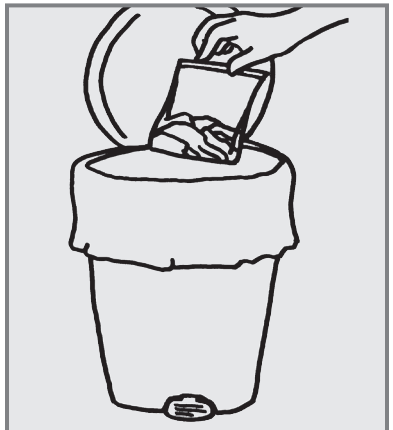
Use una toalla de mano que sea sólo para usted.

Márquela, o guárdela en un lugar separado, para que otros no la usen.

¿Cómo me cambio los vendajes? (continuación)

6. **Póngase un par de guantes nuevos y limpios.**

7. **Aplique el vendaje nuevo. Si tiene una llaga que supura líquido, póngase más vendajes para evitar que el líquido pase a través del vendaje.**



8. **Quítese el segundo par de guantes y póngalos en la bolsa plástica. Selle o amarre la bolsa y tírela con el resto de la basura.**

9. **Lávese las manos y séqueselas.**

Si tengo MRSA, ¿necesito hacer algo especial cuando voy a la clínica o al hospital?

Si alguna vez ha tenido infección activa de MRSA, o si es portador, dígaselo a todos sus proveedores de salud. Ellos se lavarán las manos y podrían usar guantes cuando le atiendan. Puede ser que también usen una bata para prevenir que la bacteria se pegue a su ropa. Si usted está tosiendo, puede ser que usen una máscara o le pidan que usted se ponga una. Siempre usarán guantes cuando le traten una llaga.

Si usted está hospitalizado o vive en un asilo de ancianos, se podría colocar en su puerta una tarjeta que indique "precauciones especiales". La tarjeta alerta al personal para que tenga más cuidado y así evitar el contagio de MRSA. Se podría instruir a sus visitantes que eviten tocar la piel infectada y que tomen otras precauciones.

¿Cuando deberé de usar máscara?

Puede ser que su proveedor de salud se ponga una máscara o le pida a usted que se ponga una durante sus visitas.

¿Cómo se trata el MRSA?

MRSA debe de ser tratado siempre por un proveedor de salud. Es importante seguir las instrucciones para el tratamiento que le da su proveedor de salud.

Si no tiene una infección activa, puede ser que su proveedor de salud tome pruebas para ver si usted todavía porta la bacteria de MRSA en su piel. Si usted es portador, su proveedor de salud puede decidir:

- No hacer nada, porque la bacteria puede desaparecer sin tratamiento
- Reducir la cantidad de bacteria en su piel.

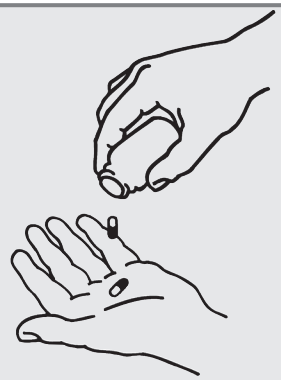
Si usted tiene una infección de MRSA activa, su proveedor de salud puede darle uno o más de los siguientes tratamientos:

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

1. Drenar la infección

No drene la infección usted mismo.
Es muy peligroso apretar o hurgar una infección de la piel porque puede forzar que la bacteria entre en lo más profundo de la piel y empeorar la infección. La infección debe ser drenada solamente por un profesional de salud capacitado.

El proveedor de salud abrirá la llaga y la drenará. Después de que la infección haya sido drenada, debe mantenerla cubierta hasta que se cure. A veces su proveedor de salud le pedirá que vuelva para una revisión médica o para cambiarle los vendajes. Esto es para asegurar que está sanando adecuadamente. Algunas infecciones de la piel se sanarán después de que su proveedor de salud haya drenado la pus. Puede ser que usted no necesite antibióticos.



Si su proveedor de salud le receta antibióticos:

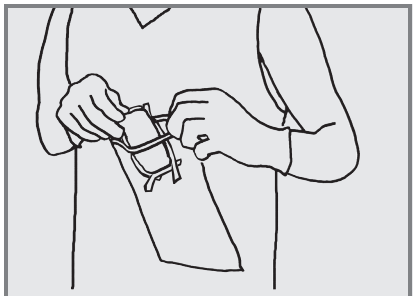
Tómelos exactamente como se le indique. No deje de tomarlos antes de que se acaben, aun si se siente mejor. Las últimas dosis son las que eliminan los gérmenes más fuertes.

¿Cómo me cambio los vendajes?

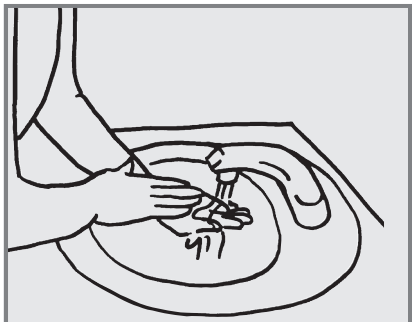
1. Lávese bien las manos con agua tibia y jabón.

2. Póngase guantes desechables.

3. Remueva el vendaje viejo.



4. Ponga el vendaje viejo dentro de una bolsa plástica. Luego quítese los guantes y también póngalos en la bolsa.



5. Lávese y séquese las manos.

¿Qué tengo que hacer acerca de la limpieza de mi casa?

Use un desinfectante regularmente para limpiar todas las superficies de su casa. Preste atención a los objetos que se tocan con frecuencia: interruptores de la luz, perillas de puertas, teléfonos, inodoros, lavatorios, tinas, mostradores de la cocina, teléfonos celulares, radio localizadores y teclados de computadoras. Limpie la superficie o el objeto con el desinfectante y permita que se seque. Si líquidos corporales o pus entra en contacto con las superficies u objetos, usted necesita hacer lo siguiente:

1. Póngase guantes desechables.
2. Limpie los fluidos con una toalla de papel desechable.
3. Tire la toalla desechable en la basura.
4. Limpie la superficie completamente usando el desinfectante y otra toalla de papel.
5. Tire la toalla en la basura.
6. Luego limpie de nuevo la superficie con desinfectante y permita que se seque por lo menos por 30 segundos.
7. Tire la toalla desechable en la basura.
8. Quítese los guantes y tírelos a la basura.
9. Lávese las manos o use un antiséptico para las manos a base de alcohol.

Desinfectantes que debe usar

- Use cualquier limpiador disponible en la tienda de alimentos el cual contenga la palabra “desinfectante” ("disinfectant” en inglés) en la etiqueta. Recuerde leer la etiqueta y seguir las instrucciones.
- Haga su propia solución de blanqueador y agua: Mezcle una cucharada de cloro con un cuarto de galón de agua en una botella con rociador y escriba en ella “solución de cloro.” Mezcle la solución cada vez que limpie porque el cloro se evapora del agua, haciéndola menos eficaz. Nunca mezcle blanqueador o cloro con otros limpiadores, especialmente amoníaco. Mantenga la solución de cloro fuera del alcance de los niños y no la ponga en botellas que podrían confundirse con bebidas.

¿Con qué frecuencia debo de limpiar?

La bacteria MRSA puede sobrevivir en las superficies por días, semanas y meses. Es importante limpiar regularmente. Limpie diariamente las superficies y objetos que usted toca frecuentemente.

2. Recetarle antibióticos

MRSA es resistente a muchos antibióticos y por lo tanto es difícil tratarlo. Sin embargo, hay antibióticos que pueden usarse contra el MRSA y hacer que la infección desaparezca. Es posible que su proveedor de salud tome un cultivo de su infección y haga que el laboratorio examine la bacteria para ver cuál antibiótico es el mejor para usted. Si su proveedor de salud le receta antibióticos, tómelos exactamente como se lo recomiende. No deje de tomarlos hasta que se acabe todo el tratamiento aunque se sienta mejor. Las últimas dosis eliminan los gérmenes más resistentes. Nunca tome antibióticos sin que se los haya recetado su proveedor de salud.

3. Reducir la cantidad de bacteria en la piel o en la nariz.

Puede ser que esto evite el contagio de MRSA si usted tiene una infección activa o si usted es portador(a).

Para reducir la cantidad de bacteria en su piel, puede ser que su proveedor de salud le pida que por un corto tiempo usted haga lo siguiente:

- Recomiende que usted se bañe diariamente con jabón antibacterial
- Le recete píldoras de antibióticos
- Le recete un ungüento con antibiótico para que se lo aplique en la nariz por varios días

  Direcciones para aplicar el ungüento en la nariz

  1. Aplique 1/4 de pulgada de ungüento en un hisopo (Q-tip)
  2. Inserte el hisopo dentro de la nariz a una profundidad que usted pueda tolerar
  3. Suavemente frote el hisopo dentro de una de las fosas de la nariz
  4. Usando un hisopo nuevo repita lo mismo con la otra fosa nasal
  5. Ponga los hisopos usados en la basura
  6. Lávese las manos

¿Cuándo debo buscar ayuda médica?

- Si tiene algún síntoma nuevo durante o después de recibir tratamiento para una infección de MRSA en la piel
- Si la infección no mejora
- Si la infección empeora
- Si la infección regresa

Practique buenos hábitos de higiene para reducir la cantidad de bacterias en su piel. Lávese las manos con frecuencia y báñese diariamente. Lavarse las manos es la mejor manera para evitar el contagio de la bacteria MRSA.

¿Tiene importancia el cómo me lavo las manos?

Sí. Tiene que lavarse cuidadosamente paradeshacerse de la bacteria. Usted puede transmitirles el MRSA a las personas con las que vive si comparten las toallas. Asegúrese de tener su propia toalla para secarse las manos.

Este es el método para lavarse las manos que recomiendan los proveedores de salud:

- Mójese las manos primero bajo un chorro de agua tibia.
- Aplíquese jabón y frote sus manos por un mínimo de 15 segundos, frotándose entre los dedos y alrededor de las uñas.
- Enjuáguese con un chorro de agua tibia.
- Séquese con una toalla de papel desechable o una toalla de mano.
- Cierre la llave del agua usando una toalla de papel desechable o toalla de mano (recuerde que sus manos estaban sucias cuando primero abrió la llave del agua).
- Tire la toalla desechable en el basurero. Si está usando una toalla de mano, no la comparta con otras personas y lávela con frecuencia.

¿Cuando debe de lavarse cuidadosamente las manos?

- **Antes de preparar alimentos, comer o beber**
- **Antes y después de tocarse los ojos, nariz, boca, genitales, llagas, acné, abscesos o forúnculos, salpullido o ronchas**
- **Antes y después de cambiar vendajes**
- **Antes y después de fumar**
- **Antes y después de sonarse la nariz**
- **Después de tocar orina, heces, y fluidos corporales; incluyendo objetos contaminados con ellos, como la ropa de cama**
- **Después de limpiar el baño, cambiar la ropa de cama, y después de lavar la ropa**
- **Después de ir al baño**
- **Después de toser o estornudar**
- **Después de tocar cosas que otra gente ha tocado, tales como teléfonos, perillas de puertas y carritos de compras**

Pregúntele a su proveedor de salud acerca de los mejores tipos de jabón que puede usar. Si no hay jabón y agua disponibles, use un antiséptico para las manos (“hand sanitizer” en inglés) a base de alcohol el cual usted puede comprar en la farmacia. Los antisépticos para las manos a base de alcohol eliminan las bacterias en 15 segundos después de que usted se los frota entre las manos. Para que los antisépticos funcionen, sus manos deben estar bastante limpias. No use antisépticos para las manos para limpiar superficies grandes u objetos. Busque antisépticos con un mínimo de 60% de alcohol.

¿Necesito ser cuidadoso cuando lavo la ropa?

Sí. La ropa sucia y la ropa de cama pueden transmitir la bacteria MRSA.

- Cuando recoja su ropa sucia o cambie sus sábanas, sostenga la ropa sucia lejos de su cuerpo y su ropa. Esto prevendrá que la bacteria se pegue en su ropa.
- Use guantes desechables para trabajar con ropa que está contaminada con fluidos del cuerpo, como el líquido que sale de una llaga, orina o heces. Inmediatamente ponga la ropa sucia dentro de la lavadora o dentro de una bolsa plástica hasta que tenga la oportunidad de lavarla.
- Lave su ropa con agua tibia o caliente. Use cloro si es posible.
- Séquela en caliente o tibio y asegúrese de que la ropa esté completamente seca.
- Lávese las manos después de tocar sábanas y ropa sucia y antes de tocar ropa limpia, aunque haya tenido los guantes puestos.
- Deseche los guantes después de quitárselos. No vuelva a utilizar los mismos guantes.

¿Con qué frecuencia debo de cambiar la ropa de cama?

- **Cambie las sábanas y toallas regularmente**
- **Cambie su ropa diariamente**
- **No se ponga ropa sucia y no ponga en el ropero o cómoda ropa que acaba de usar hasta lavarla**