

Cómo protegerse de las infecciones cuando recibe atención médica

Por Julia Haskins

Si acude a un centro médico para recibir tratamiento, espera irse en mejores condiciones que cuando ingresó. Si bien eso es lo que ocurre generalmente, podría irse con otro padecimiento, y esto demandaría más atención médica, tiempo y dinero. Las infecciones vinculadas a la atención médica no se propagan únicamente en los hospitales. Los pacientes de todos los ámbitos de la atención médica pueden adoptar medidas para protegerse.



Es importante que consulte con su médico acerca de las distintas maneras en que ambos pueden colaborar para reducir el riesgo de contraer infecciones durante su atención médica. “Los pacientes no deben sentirse cohibidos de

hablar sobre la prevención,” afirma Susan Moffatt-Bruce, MD, jefa médica de calidad de atención y seguridad del paciente del Wexner Medical Center de la Universidad de Ohio.

Además, Moffatt-Bruce indica que los pacientes “deben ser sus propios protectores” y que “no deben tener miedo de recordarle a un médico que tome medidas para reducir las infecciones vinculadas a la atención médica.”

Los pacientes inmunodeprimidos, es decir, las personas que tienen el sistema inmunitario debilitado, son las más vulnerables a las

infecciones vinculadas a la atención médica, según Moffatt-Bruce. Este grupo incluye a personas que recibirán un trasplante o realizan quimioterapia. Los medicamentos que toman estos pacientes reducen su capacidad para combatir las infecciones. Los pacientes que se someten a una cirugía después de sufrir una lesión grave también están expuestos a contraer infecciones vinculadas a la atención médica.

Estas infecciones pueden ocurrir en diferentes formas, afirman los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), pero algunas son más frecuentes. Pueden ocurrir cuando las bacterias se propagan a través de un catéter o en el lugar donde se realizó una cirugía.



A veces, los pacientes pueden contraer infecciones provocadas por bacterias que están en los ventiladores. Los pacientes están más expuestos a contraer infecciones si los instrumentos médicos no se limpian adecuadamente o si los profesionales sanitarios no llevan a cabo una higiene adecuada. Lo bueno es que los hospitales y el personal sanitario están trabajando arduamente para prevenir las infecciones.

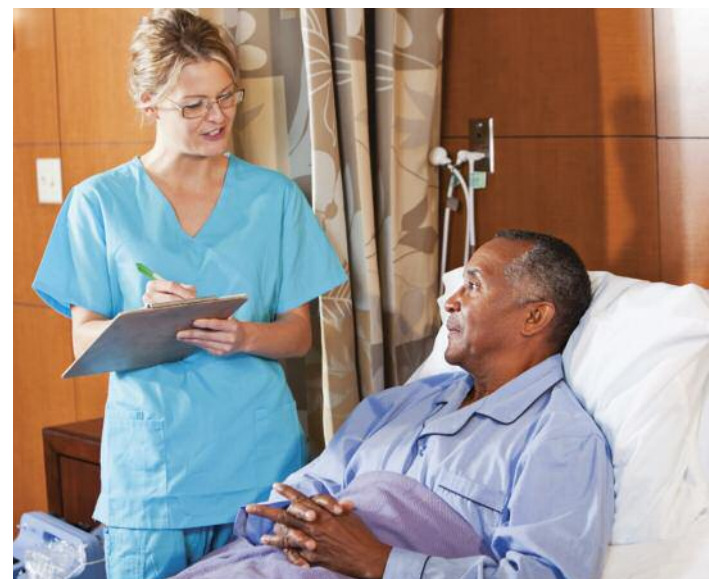
“En general, el simple hecho de someterse a una cirugía o un procedimiento no implica que se volverá más vulnerable a contraer infecciones, siempre y cuando se siga el protocolo adecuado,” afirma Moffatt-Bruce.

Inclusive puede protegerse antes de ingresar a un centro médico vacunándose contra la neumonía y otras enfermedades, según lo que afirman los CDC.

Cuando recibe atención médica, puede tomar medidas simples que harán una gran diferencia en la prevención de infecciones. Mantenga sus manos limpias y asegúrese de que la gente que lo rodea también se lave las manos. Cada médico o miembro del personal sanitario que entra en contacto con usted también debe lavarse las manos.

“La higiene de las manos es sumamente importante,” sostiene Moffatt-Bruce.

“Ayuda que los pacientes le pregunten directamente a su médico, enfermera o auxiliar de enfermería ‘¿se lavó las manos?’”



Hay ciertos signos de alerta a los que los pacientes deben estar atentos en los centros de atención médica, como dosificadores vacíos de higiene para manos o el no uso de mascarillas, manifiesta Moffatt-Bruce. Debe haber personal de servicio que limpie las instalaciones sanitarias. Además, tome precaución si los médicos tienen apariencia de enfermo o no se lavan las manos. Como paciente, tiene derecho a que lo atiendan en un centro sanitario limpio y bien administrado, donde todos los médicos y el personal sanitario tomen las medidas adecuadas. Si tiene inquietudes, comuníquelas a la gerencia del centro sanitario.

Podrían suprimirse algunas partes del procedimiento al cual debe someterse para reducir las probabilidades de que contraiga infecciones. Podría hacerse un procedimiento ambulatorio, por ejemplo, y así reducir la cantidad de tiempo que pasa en un hospital.

“Solo el hecho de estar en el hospital lo expone a un mayor riesgo,” afirma Moffatt-Bruce.

Debe recibir instrucciones antes de su tratamiento, que pueden incluir pautas acerca de bañarse o tomar un antibiótico oral. Es importante seguir estas instrucciones para prevenir las infecciones, y aquellos pacientes que tienen dudas acerca de cómo proceder deberían contactarse con su centro sanitario.

Los pacientes deben saber cuáles son los síntomas de las infecciones vinculadas a la atención médica, así pueden recibir tratamiento médico de inmediato. Si se sometió a un procedimiento invasivo, es posible que sienta dolor o tenga enrojecimiento en el lugar de la incisión. La diarrea y la fiebre son posibles signos de infección. Si presenta estos síntomas, contáctese con el médico que lo atendió por última vez o con su médico de atención primaria, indica Moffatt-Bruce.



>> Para recibir más consejos acerca de cómo prevenir las infecciones vinculadas a la atención médica, visite www.cdc.gov/hai.

Cómo usar antibióticos de forma adecuada

Cuando tiene una infección, es probable que su médico le recete un antibiótico. Si se lo receta, tómelo según lo indicado. No omita dosis ni deje de tomarlo cuando se sienta mejor. Siempre termine el antibiótico según lo recetado.

Tomar antibióticos que no necesita o tomarlos de la manera inadecuada puede generar bacterias superresistentes a los antibióticos, y esto podría hacer que sus infecciones sean más difíciles de tratar.

Consulte con su médico sobre si realmente necesita tomar antibióticos para su tratamiento y cómo puede asegurarse de que le administren la receta adecuada.

“Todos los pacientes deben preguntarse ‘¿Por qué debo comenzar a tomar un antibiótico? ¿Por qué mi médico eligió este antibiótico?’ y, por último, ‘¿Cuánto tiempo debo tomar este antibiótico?’” sostiene Moffatt-Bruce.



Los dibujos son cortesía de iStockphoto: Manos con píldoras, por Gangliu; hombre en el hospital, por Kali9; resto de imágenes, por RedKoalaDesign