

## Nota importante:

El MRSA puede causar infecciones graves que pueden convertirse en potencialmente mortales si no se las trata. Si usted o alguien de su familia ha sido diagnosticado con MRSA, deberá tomar ciertos pasos para evitar contagiar a sus familiares y amigos.

Siga las recomendaciones y buenas normas de higiene para cuidarse. El MRSA puede causar dolor físico y estrés emocional, pero recuerde que es posible controlarlo.

### Cosas que deben tenerse presente si contrae MRSA:

- Lávese las manos frecuentemente
- Cuídese: coma saludablemente, haga ejercicio, deje de fumar y evite el estrés
- Cuide bien su piel
- Mantenga cubiertas las infecciones en la piel para evitar contagiar el MRSA a otros
- Hable con su médico si tiene preguntas o inquietudes

Sitios en Internet:

Departamento de Salud de Minnesota

[www.health.state.mn.us/divs/idepc/diseases/mrsa/](http://www.health.state.mn.us/divs/idepc/diseases/mrsa/)

Colaboración de Minnesota por la Resistencia a los Antibióticos

[www.minnesotaarc.org](http://www.minnesotaarc.org)

Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

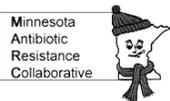
[www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar\\_mrsa\\_ca.html](http://www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar_mrsa_ca.html)

Este folleto fue adaptado del cuadernillo Living with MRSA (Viviendo con MRSA) producido por el Departamento de Salud del Estado de Washington, el Departamento de Salud del Condado de Tacoma/Pierce y la Cooperativa GroupHealth.



Minnesota Department of Health - Infectious Disease Epidemiology, Prevention and Control Division

651-201-5414 - TDD/TTY 651-201-5797 - [www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)



[www.minnesotaarc.org](http://www.minnesotaarc.org)

Members of MARC include Blue Cross and Blue Shield of Minnesota, HealthPartners, Medica, Minnesota Department of Health, Minnesota Medical Association, Minnesota Pharmacists Association, StratisHealth, and UCare Minnesota.



# Aprendiendo sobre el MRSA

(*Estafilococcus aureus* resistente a la meticilina):

## Guía para pacientes

# Sobre el MRSA

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

El estafilococo es una bacteria que comúnmente vive sobre la piel y en la nariz. Esta bacteria generalmente no causa ningún daño. Sin embargo, si entra al cuerpo puede causar una infección. Cuando los antibióticos comunes no matan al estafilococo lo que ocurre es que la bacteria se ha vuelto resistente a esos antibióticos. En este caso el estafilococo se denomina MRSA (*Estafilococos aureus* resistente a la metilicina).

El MRSA fue identificado por primera vez en la década de 1960, y se lo encontró principalmente en hospitales y centros de convalecencia. Al final de los años 1990 se identificó un nuevo tipo de MRSA. Este tipo de MRSA se está volviendo más común entre los niños y los adultos que no tienen condiciones médicas.

## ¿Cuál es el aspecto de la infección con MRSA?

Lo más común es que el MRSA cause infecciones en la piel. Estas infecciones pueden tener uno de los siguientes aspectos:

- Bultos grandes, rojos y dolorosos debajo de la piel (llamados furúnculos o abscesos)
- Un corte que está hinchado, rojo y lleno de pus • Ampollas llenas de pus (llamado impétigo)
- Llagas que se ven y sienten como picaduras de araña (Sin embargo el MRSA no es causado por la picadura de una araña o la picadura de ningún otro insecto).

También es posible tener MRSA en otras áreas del cuerpo, como en la sangre, los pulmones, las articulaciones, los ojos y la orina. Estos tipos de infecciones son menos comunes pero pueden ser más graves. Debido a que las infecciones de la piel son las más comunes, en este cuadernillo nos concentraremos en ellas.

# El cambio de los vendajes

## ¿Cómo cambio los vendajes?



1. Lávese y séquese bien las manos.



2. Póngase guantes desechables.



3. Quite el vendaje viejo.



4. Coloque el vendaje viejo en una bolsa de plástico. Quítese los guantes y colóquelos también en la bolsa de plástico.



5. Lávese y séquese bien las manos.



6. Colóquese un par nuevo de guantes.



7. Aplique el vendaje nuevo. Si tiene una llaga que supura, aplique vendajes adicionales para evitar que la supuración los atraviese.



8. Quítese los guantes y colóquelos en la bolsa de plástico. Cierre o ate la bolsa y deséchela en la basura común.



9. Lávese las manos con jabón y agua y séquese bien.

# Limpieza

## ¿Qué hay acerca de limpiar la casa?

- Limpie diariamente las superficies con un desinfectante para el hogar o una solución de lejía
- Preste atención a las cosas que se tocan frecuentemente: interruptores de luz, perillas de puertas, teléfonos, excusados, lavabos, tinas, duchas y cubiertas de muebles de cocina
- Limpie la superficie o el objeto con un desinfectante y deje que se seque

### Desinfectantes a usar:

- Puede usar cualquiera de los limpiadores que compra en la tienda de comestibles que tengan la palabra “desinfectante”. Recuerde leer la etiqueta y seguir las instrucciones
- Prepare una solución con lejía y agua:
  - Mezcle dos cucharaditas de lejía en un cuarto de galón de agua dentro de una botella rociadora y rotúlela como “solución de lejía”
  - Prepare la solución fresca cada vez que va a limpiar, porque la lejía se evapora del agua y se vuelve menos eficaz
  - Nunca mezcle lejía con otros limpiadores, especialmente amoníaco
  - Mantenga la solución de lejía fuera del alcance de los niños y no la coloque en botellas que se puedan confundir con algo para beber

### ¿Con qué frecuencia debo limpiar?

Es importante que limpie diariamente. Especialmente los artículos o las superficies que toca a menudo.



# La transmisión del MRSA

## ¿Cómo contrae MRSA?

Cualquiera puede contraer MRSA. Puede contraer MRSA si toca a alguien o algo que tiene la bacteria y luego se toca la piel o la nariz.

Algunas maneras en que se puede contraer el MRSA son:

- Tocar la piel infectada de alguien que tiene MRSA
- Usar artículos personales de alguien que tiene MRSA, como toallas, toallitas para lavarse, ropa o equipo atlético
- Tocar objetos como teléfonos públicos o perillas de puertas que tienen MRSA en la superficie y luego tocarse la nariz, una llaga abierta, un corte que se hizo con papel, etc.

Usted puede aumentar sus probabilidades de contraer MRSA si:

- Toma antibióticos muy frecuentemente
- Toma antibióticos sin que se los receten
- No sigue las instrucciones de su médico cuando toma antibióticos (por ejemplo, deja de tomar los antibióticos antes de terminar la cantidad indicada o se salta una dosis)
- Se corta o raspa frecuentemente la piel. (La piel actúa como una barrera contra las infecciones. Cuando la piel se daña, los estafilococos pueden entrar y aumentar su riesgo de infectarse).

### Hay dos maneras en que puede tener MRSA.

#### 1. Puede tener una infección activa.

En una infección activa usted tiene síntomas. Los síntomas generalmente son un furúnculo, una llaga o un corte infectado enrojecido, hinchado o lleno de pus.

#### 2. Puede ser un portador.

Si es un portador no tiene síntomas visibles pero tiene las bacterias de MRSA en la nariz o la piel. Si es un portador su médico puede decir que usted está colonizado. Las palabras “portador” y “colonizado” significan lo mismo.

# El diagnóstico de MRSA

## ¿Siempre tendré MRSA?

A muchas personas que tienen infecciones activas se las trata en forma eficaz y dejan de tener MRSA. Sin embargo, algunas veces el MRSA desaparece después del tratamiento y regresa varias veces. Si las infecciones con MRSA regresan una y otra vez, su médico puede ayudarle a encontrar las razones de esta recurrencia.

## Si tengo MRSA, ¿necesito hacer algo especial cuando voy a una clínica u hospital?

Si alguna vez tuvo una infección activa con MRSA o es un portador, deberá informar a sus proveedores de atención médica. Ellos se lavarán las manos y usarán guantes cuando lo atiendan. También podrían usar una bata sobre la ropa y una mascarilla.

Si está internado en un hospital o en un hogar de convalecencia, es posible que en la puerta de su cuarto se coloque una tarjeta de "Precauciones especiales". Esta tarjeta alerta al personal a que tenga cuidado extra para prevenir la transmisión de MRSA. También se podría indicar a sus visitas que eviten tocar piel infectada y que tomen otras precauciones como usar guantes o batas cuando lo visiten.

## ¿Hay alguna prueba para el MRSA?

Generalmente no se le hará una prueba para el MRSA a menos que tenga una infección activa. Si tiene una infección en la piel, su médico puede tomar una muestra del área para averiguar qué bacteria está causando la infección. Esto se llama tomar una muestra para cultivo. El laboratorio analizará la bacteria para determinar qué antibiótico es el más indicado para usted.

Si usted continua teniendo infecciones con MRSA en forma recurrente, su médico puede pedir análisis para usted y los miembros de su familia para ver si son portadores. En este caso, el médico tomará una muestra para cultivo de la nariz u otras áreas en donde se puede encontrar MRSA.

# Lavado de ropa

## ¿Tengo que ser cuidadoso cuando lavo la ropa?

Sí. Las vestimentas y la ropa de cama sucias pueden diseminar las bacterias de MRSA.

- Cuando toque su ropa sucia o cambie las sábanas, mantenga la ropa sucia alejada de su cuerpo y su ropa para evitar que las bacterias se asienten sobre usted.
- Use guantes desechables para tocar la ropa sucia que está manchada con líquidos corporales como el drenaje de una llaga, orina o materia fecal
- Coloque la ropa sucia inmediatamente en el lavarropas o en una bolsa de plástico hasta que pueda lavarla
- Lave la ropa con agua caliente y use lejía si es posible
- Seque la ropa en un secarropas a temperatura caliente y asegúrese de que quede completamente seca
- Lávese las manos después de tocar sábanas o ropa sucias y antes de tocar ropa lavada, incluso si ha usado guantes
- Deseche los guantes después de quitárselos (no los reuse) y lávese las manos

## ¿Con qué frecuencia debo cambiarme la ropa y las sábanas?

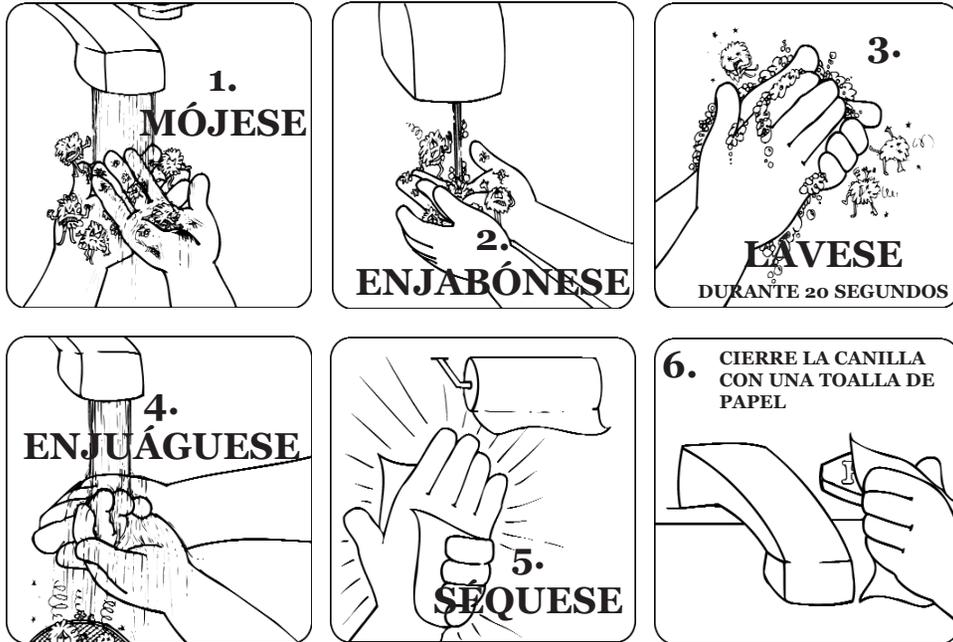
- Cambie las sábanas y las toallas por lo menos una vez a la semana
- Cámbiese la ropa diariamente
- No coloque ropa sucia o que recién haya usado nuevamente en su ropero o cajones hasta que la haya lavado



# Su cuidado personal

## ¿Importa la manera en que me lavo las manos?

Sí. Tiene que frotarse las manos por lo menos durante 20 segundos para eliminar las bacterias. Siga estas instrucciones:



## ¿Cómo me limpio las manos con un desinfectante para manos con alcohol?

Utilice suficiente cantidad para cubrir toda la superficie de sus manos.



# El tratamiento del MRSA

## ¿Cómo se trata el MRSA?

El MRSA siempre debe ser tratado por un médico. Es importante que siga las instrucciones del tratamiento que le dé su médico.

Si tiene una infección activa con MRSA, su médico podría elegir uno o más de los siguientes tratamientos:

1. Darle antibióticos
2. Drenar la infección
3. Reducir la cantidad de estafilococos en la piel y la nariz

### 1. Darle antibióticos

El MRSA es resistente a muchos antibióticos y por eso puede ser difícil de tratar. Sin embargo, existen antibióticos que pueden tratar el MRSA y eliminar la infección. Su médico puede tomar una muestra de su infección y pedir un cultivo al laboratorio para determinar qué antibiótico es más indicado para usted. Si su médico le da antibióticos, tómelos exactamente como se los recetó. No deje de tomarlos antes de lo indicado, incluso si se siente mejor o si la infección parece haberse curado. Las últimas píldoras matan a los gérmenes más resistentes. Nunca tome antibióticos sin que su médico lo recete.

### Si su proveedor le receta antibióticos:

Tómelos exactamente como se los recetó. No interrumpa los antibióticos, incluso si se siente mejor. Las últimas píldoras son las que matan a los gérmenes más resistentes.



## 2. Drenar la infección

No haga esto por su cuenta. Es muy peligroso apretar o escarbar una infección en la piel porque puede empujar las bacterias más profundamente y hacer que la infección sea mucho peor. Su médico abrirá la llaga y la drenará. Una vez que se haya drenado la infección, usted debe mantener el área cubierta con un vendaje limpio y seco hasta que cicatrice.

## 3. Reducir la cantidad de estafilococos en la piel y la nariz

Esto puede evitar la transmisión de MRSA si usted tiene una infección activa o si es un portador.

Para reducir la cantidad de estafilococos en su cuerpo su médico podría, durante un corto período de tiempo:

- Indicarle que se duche diariamente con un jabón antibacteriano
- Recetarle un unguento antibiótico para que se coloque en la nariz durante varios días
- Recetarle antibióticos (en algunos casos)

### Llame a su médico si:

- tiene cualquier síntoma nuevo durante o después del tratamiento para la infección en la piel con MRSA, tal como si aparece fiebre o la fiebre no baja
- la infección empeora
- la infección no sana
- la infección regresa
- tiene preguntas

## Cómo prevenir la transmisión de MRSA

### ¿Qué puedo hacer para evitar contagiar mi infección a otros?

- Límpiase las manos a menudo con jabón y agua o con un desinfectante para manos a base de alcohol
- Báñese o dúchese frecuentemente; asegúrese de usar jabón para lavarse el cuerpo cuando se duche o se bañe
- Cambie las sábanas y las toallas por lo menos una vez a la semana
- Cámbiese la ropa diariamente y lávela antes de volver a usarla
- No comparta toallas, toallitas para lavarse, afeitadoras ni otros artículos personales
- Si se corta o raspa, lave el corte o raspón con jabón y agua, y luego cúbralo con un vendaje
- No toque las llagas; si toca una llaga límpiase las manos inmediatamente
- Cubra cualquier llaga infectada con un vendaje y límpiase las manos inmediatamente después de colocarse el vendaje
- De ser posible, use ropa que cubra los vendajes y las llagas
- Limpie las áreas de su casa que se usan frecuentemente (baños, mesas o tableros, etc.) con un limpiador para uso doméstico
- No participe en deportes en los que hay contacto físico hasta que las llagas hayan sanado
- No vaya a un gimnasio público, sauna, jacuzzi o piscina hasta que las llagas hayan sanado

### No comparta toallas.

Use una toalla especial. Márquela o manténgala en un lugar separado así otros no la utilizarán.

