

CONSEJOS DE PREVENCIÓN:

MANTENGA LAS MANOS Y LA PIEL LIMPIAS

Mantenga las manos y la piel limpias para ayudar a prevenir la propagación de infección.

- ▶ Lávese las manos con frecuencia.
- ▶ No vaya a gimnasios o clubes de salud si tiene lesiones cutáneas que no pueden cubrirse o drenajes de herida que no pueden contenerse con un vendaje.
- ▶ Duchese tan pronto como sea posible después del ejercicio o las actividades deportivas.
- ▶ No comparta las maquinillas de afeitarse, toallas o ropa con otras personas.
- ▶ Desinfecte las superficies de los equipos de ejercicio y deportes antes y después de usarlos. Pida a su gimnasio que proporcione suministros de limpieza cerca del equipo para una fácil limpieza.
- ▶ Lave la ropa y la ropa de cama en agua caliente con detergente
- ▶ Seque la ropa y la ropa de cama en una secadora caliente antes de que otros las usen.



PREGUNTAS Y NOTAS

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Wisconsin Department of Health Services

<https://www.dhs.wisconsin.gov/disease/aro.htm>

Centers for Disease Control and Prevention

<http://www.cdc.gov/mrsa/community/>

<http://www.cdc.gov/handhygiene/providers/training/>

Wisconsin Department of Health Services
Division of Public Health
Bureau of Communicable Diseases
P-42170S (12/2016)



Community– Associated Methicillin Resistant *Staphylococcus aureus* (CA-MRSA)

Información para el paciente y consejos para la prevención



¿Qué es el STAPH?

“*Staph*” es la palabra común para estafilococo aureus (*Staphylococcus aureus*). Es una bacteria que se encuentra en la piel o en la nariz. La mayoría de las personas tienen estafilococo en su piel sin señales de infección. Pero, cuando staph se introduce en una cortada o rasguño en su piel puede causar una infección de los tejidos blandos o la piel.

¿Qué es el MRSA?

MRSA significa estafilococo aureus resistente a la meticilina. Es un tipo de estafilococo que es resistente a muchos antibióticos. Las personas en hospitales y establecimientos de cuidados a largo plazo corren un mayor riesgo de contraer una infección por MRSA.

¿Qué es el CA-MRSA

CA-MRSA significa MRSA asociado a la comunidad. Esta es una nueva forma de MRSA que es cada vez más común en la población general. Cualquier persona puede contraer CA-MRSA, pero usted corre un mayor riesgo si tiene contacto piel-a-piel cercano, cortaduras de piel o arañazos, o contacto con los equipos de ejercicios compartidos. Los jugadores de fútbol, los luchadores, los usuarios de los clubes de salud, los niños menores de dos años y los reclutas militares corren un mayor riesgo de contraer CA-MRSA.



Methicillin-resistant
Staphylococcus aureus (MRSA)

¿QUÉ PUEDO HACER SI TENGO CA-MRSA?

- ▶ **LÁVARSE LAS MANOS.** Lávese las manos con agua y jabón, frotando por lo menos 20 segundos antes de enjuagar. Asegúrese de lavarse antes de entrar en contacto con otros y después de tocar las áreas infectadas, vendajes usados, o fluidos corporales infectados. Puede usar desinfectantes para manos a base de alcohol cuando las manos no están visiblemente sucias.
- ▶ **ALENTAR A OTROS A LAVARSE LAS MANOS.** Otros deben lavarse las manos después de un contacto cercano con usted, incluyendo limpiar sus heridas, y tocar las vendas usadas o fluidos corporales infectados.
- ▶ **NO NADAR** No utilice las piscinas públicas, bañeras de Jacuzzi o bañeras de hidromasaje si tiene heridas abiertas en la piel, incluso si las heridas están cubiertas con vendajes.
- ▶ **CUBRIR HERIDAS.** Use vendajes o vendas limpias y secas para cubrir las heridas.
- ▶ **SELLAR VENDAJES SUCIOS.** Las vendas y vendajes sucios deben colocarse en una bolsa de plástico sellable *antes* de tirarlos en la basura regular.
- ▶ **PERMANEZCA EN CASA SI EL DRENAJE DE HERIDAS NO PUEDE SER CONTENIDO POR VENDAJES O VENDAS.** No vaya al trabajo, escuela o guardería hasta que el drenaje de la herida pueda ser contenido con un vendaje.

- ▶ **LIMPIAR Y DESINFECTAR LAS SUPERFICIES CONTAMINADAS.** Use un desinfectante doméstico para limpiar las superficies contaminadas, tales como solución de blanqueador (por ejemplo, 1/4 taza de blanqueador a 2 tazas de agua). Ejemplos de superficies son: las encimeras de la cocina y el baño, perillas de puertas, inodoros, o cualquier otra área que sea tocada por las manos o la piel de una persona infectada.

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN:

MANTENGA LA PIEL SANA

El staph es menos probable que cause infecciones si la piel está libre de cortaduras, arañazos o abrasiones. Mantenga su piel sana, asegurándose de hacer lo siguiente:

USAR GUANTES. Use guantes cuando trabaje en el patio o guantes deportivos cuando use equipo de gimnasia.



USAR TOALLAS. Use una toalla o ropa como una barrera entre el equipo de ejercicios y la piel desnuda al ir a un gimnasio o club de salud.

CUBRIR SU PIEL. Use camisas de mangas largas y pantalones largos para proteger su piel durante las actividades que pueden causar daño a la piel.



USAR VENDAJES. Cubra las cortaduras y llagas abiertas con vendajes.

APLICAR LOCIÓN. Hidrate su piel regularmente con lociones u otros tipos de cremas hidratantes para evitar que su piel se agriete.