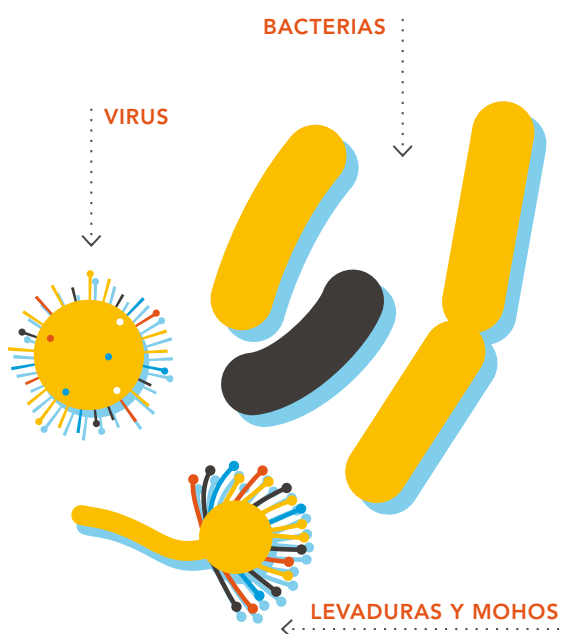


LOS GÉRMENES Y LA FIBROSIS QUÍSTICA: **LOS HECHOS**

Las personas con fibrosis quística (FQ) tienen un mayor riesgo de tener infecciones pulmonares, ya que el moco espeso y pegajoso se acumula en los pulmones y permite que los gérmenes crezcan y se multipliquen.

Las infecciones pulmonares son un problema serio para las personas con FQ porque pueden causar una enfermedad pulmonar severa o empeorar la condición existente.

Afortunadamente, las personas con FQ, sus familiares y cuidadores pueden tomar algunas medidas para evitar los gérmenes siempre que sea posible.



¿Qué Son los Gérmenes?

Los gérmenes son organismos diminutos que pueden causar infecciones. El ojo humano no puede verlos y están en todas partes, como el aire, el suelo y el agua, así como en los alimentos, las plantas y los animales. Las bacterias, los virus, las levaduras y los mohos son algunos tipos comunes de gérmenes.

Los gérmenes tienen lugares favoritos en donde vivir, formas distintas para diseminarse y sus propias y exclusivas formas de causar las infecciones. Algunos pueden sobrevivir en el ambiente natural, mientras que otros prefieren vivir en las personas o los animales. Algunos prosperan en el frío, mientras que otros necesitan el calor.

Todos los gérmenes tienen una cosa en común: cuando encuentran un buen sitio para vivir, se instalan y se multiplican.



Las personas con FQ tienen un riesgo particular de adquirir y diseminar los gérmenes peligrosos entre sí.

¿Cómo se Diseminan los Gérmenes?

Los gérmenes pueden diseminarse de diversas formas, pero las más comunes son el contacto directo e indirecto y por medio del aire.



Los gérmenes pueden diseminarse **mediante el contacto:**

1. Los gérmenes pueden pasar de una persona a otra por medio del **contacto directo** cuando las personas se dan la mano, un abrazo o un beso.
2. Los gérmenes pueden pasar de una persona a otra por medio del **contacto indirecto** si tocan algo que ya tiene gérmenes, como la perilla de una puerta, y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes también pueden transmitirse al compartir cosas, como tazas o bolígrafos.



Los gérmenes pueden diseminarse **en el aire:**

1. Cuando la gente tose o estornuda, salen al aire **gotitas** que contienen gérmenes. Estas gotitas diminutas pueden viajar casi 2 metros (6 pies) y pueden diseminar los gérmenes al caer en superficies o en los ojos, nariz o boca de otra persona.
2. Aunque no es frecuente, algunas veces **parte de estas gotitas** se mantienen suspendidas en el aire por horas y pueden viajar a través de las corrientes de aire mucho más lejos que las gotitas más grandes. Otras personas pueden respirar estas gotitas.



¿Por Qué Algunos Gérmenes son Particularmente Peligrosos para las Personas con FQ?

El gen defectuoso que causa la FQ afecta cómo se mueven la sal y el agua en los pulmones. Este desequilibrio de la sal produce un moco espeso y pegajoso que se acumula en los pulmones, lo que permite que los gérmenes crezcan y se multipliquen.

Cuando el sistema de defensa del cuerpo, es decir los glóbulos blancos, ataca los gérmenes, los pulmones tienden a inflamarse. Esta inflamación estimula la creación de más moco, el cual bloquea las vías respiratorias y permite que crezcan más gérmenes. Es así, como esto se convierte en un círculo vicioso.

A pesar del progreso significativo en el tratamiento de la FQ, las infecciones siguen siendo un problema serio y pueden causar que la enfermedad pulmonar empeore e incluso la muerte.

Muchos gérmenes son especialmente peligrosos para la gente con FQ y pueden acelerar el deterioro de la función pulmonar. Los estudios médicos indican que las personas con FQ tienen un riesgo particular de diseminar ciertos gérmenes entre otras personas que también tienen la enfermedad. Los siguientes son algunos de estos gérmenes:

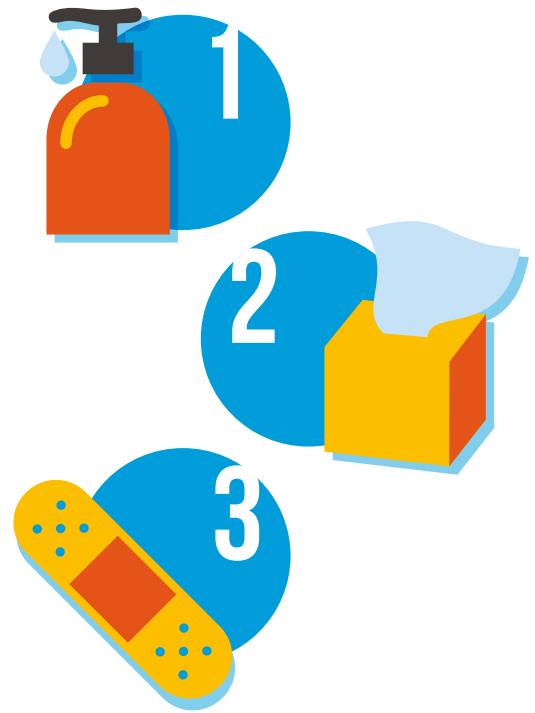
- **Complejo de *Burkholderia cepacia* (*B. cepacia*)**
Este grupo de gérmenes vive en sitios húmedos y una vez que infecta los pulmones, con frecuencia es difícil de tratar.
- ***Staphylococcus aureus* resistente a la meticilina (MRSA, por sus siglas en inglés)**
Los MRSA son cepas de *Staphylococcus aureus* que son resistentes a los antibióticos de uso común. Los MRSA pueden diseminarse de una persona a otra por medio del contacto casual, como darse las manos, o al tocar objetos que tienen las bacterias en su superficie.
- **Micobacterias no tuberculosas (NTM, por sus siglas en inglés)**
Las bacterias de este grupo viven en la tierra, los pantanos y las fuentes de agua. Cada vez más se encuentran en las personas con FQ. Las NTM pueden sobrevivir a pesar del uso de muchos desinfectantes y condiciones ambientales severas.
- ***Pseudomonas aeruginosa* (*P. aeruginosa*) resistente a muchos medicamentos**
P. aeruginosa es una bacteria común con miles de cepas diversas. Se encuentra en diferentes tipos de ambientes. La información médica demuestra que las personas con FQ pueden adquirir las cepas o especies más difíciles de tratar de esta bacteria, a través de otras personas con FQ.



¿Cómo Puede Evitar los Gérmenes?

Aunque es imposible evitar completamente los gérmenes, usted puede ayudar a reducir el riesgo de contagiarse o diseminar los gérmenes siguiendo tres prácticas básicas.

- 1. Límpiase las manos.** Haga esto regularmente después de toser, estornudar, hacer la fisioterapia del tórax y antes y después de visitar a su médico. Para ello, use agua y jabón o un gel de alcohol para las manos.
- 2. Cubra su tos.** Use un pañuelo desechable cada vez que tosa o estornude y luego deséchelo y límpiase las manos. Si no tiene un pañuelo desechable a mano, tosa o estornude en la parte superior de la manga o en el dobléz del codo, no en sus manos.
- 3. Vacúnese.** Mantenga al día todas las vacunas recomendadas por los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Las vacunas anuales contra la influenza son especialmente importantes para las personas con FQ y sus familias.



¿Cómo Puede Reducir el Riesgo de Infecciones Cruzadas?

La información médica más reciente revela que las personas con FQ pueden diseminar o contagiarse de gérmenes particularmente peligrosos entre ellos. Esto puede causar el empeoramiento de los síntomas y acelerar el deterioro de la función pulmonar.

Para reducir el riesgo de diseminar o adquirir gérmenes, se recomienda que las personas que tienen FQ se mantengan al menos unos 2 metros o 6 pies de otras personas con FQ y de personas que están enfermas.

También se recomienda que las personas con FQ que no viven juntas eviten las actividades que les lleva a estar en contacto físico cercano con otras personas con FQ, tales como:

- Darse la mano, abrazarse o besarse
- Compartir objetos comunes, como bolígrafos, juguetes y computadoras
- Estar juntos en sitios cerrados o mal ventilados, como autos

Converse con su equipo de atención de la FQ sobre lo que puede hacer para reducir el riesgo de adquirir o diseminar los gérmenes o visite la página web www.cff.org.

Para Conocer más Sobre el Tema

Fundación de Fibrosis Quística

Vea las transmisiones educativas sobre los gérmenes y el control de las infecciones en: www.cff.org/LivingWithCF/Webcasts

Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC)

Infórmese más sobre las vacunas e inmunizaciones recomendadas por los CDC: www.cdc.gov/vaccines/

SEA UN SALVAVIDAS
para su salud