

7 FORMAS PARA QUE LAS PERSONAS CON FQ

SE CUIDEN DE LOS GÉRMENES

EN LOS CENTROS DE ATENCIÓN DE LA SALUD



Las visitas regulares a las clínicas de FQ son importantes para conservar su salud. La intención de los siguientes consejos es ayudarle a tomar decisiones informadas, que protejan a usted y a los demás de contraer y diseminar los gérmenes en los centros de atención de la salud.

Estas recomendaciones se basan en las directrices de la Fundación de Fibrosis Quística para la prevención y el control de las infecciones en la FQ. El objetivo primordial de estas directrices es ayudar a las personas con FQ a conservar y proteger su salud.

➔ 1. **Colabore con su Equipo de Atención de la FQ**

Usted es un miembro importante en su equipo de atención de la FQ. Aunque usted dependa de los miembros de su equipo en la clínica durante la orientación esencial sobre su atención médica, usted puede sugerir formas que puedan ayudar a reducir el riesgo de diseminar los gérmenes durante las visitas a la clínica.

Converse con su equipo de atención sobre cualquier pregunta o inquietud que tenga sobre los gérmenes, así como los riesgos y beneficios asociados con cualquier parte de su tratamiento. Aunque los gérmenes están por todas partes, hay mucho que tanto usted como su equipo de atención pueden hacer para reducir el riesgo de los gérmenes mientras cuida su salud durante las visitas regulares a la clínica.

➔ 2. **Mantenga una Distancia Prudencial de 2 Metros (6 pies)**



Los gérmenes pueden viajar hasta unos 2 metros (6 pies) de distancia por medio de gotitas que se esparcen por el aire cuando alguien tose o estornuda.

Cuando va al hospital o la clínica, es más probable que la gente a su alrededor esté enferma. Trate de mantenerse al menos 2 metros o 6 pies de distancia de otras personas con FQ y de cualquier persona que tenga un resfrío, gripe o una infección.

➔ 3. Lávese las Manos

Los gérmenes pueden adquirirse y diseminarse cuando usted toca cualquier cosa que ya tiene gérmenes, como la perilla de una puerta o pasamanos y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

Lávese las manos con agua y jabón o límpielas con un gel de alcohol para manos. Anime a sus familiares y amigos para que también mantengan limpias sus manos.

Todas las personas deben lavarse o limpiarse las manos:



Antes de

- Entrar o salir de un consultorio médico o habitación hospitalaria.

Después de

- Toser o estornudar.
- Tocar objetos compartidos, como bolígrafos o perillas.
- Realizar las pruebas de función pulmonar o fisioterapia torácica.

➔ 4. Cubra su Tos



Cuando usted tose o estornuda, puede diseminar los gérmenes a otras personas. Los gérmenes pueden quedarse en el aire en gotitas diminutas - listos para ser inhalados. También pueden permanecer en las superficies por mucho tiempo después de que usted haya tosido o estornudado cerca o sobre estas superficies.

Use un pañuelo desechable cuando tose o estornuda. Deséchelo inmediatamente y luego lávese las manos con agua y jabón o límpielas con un gel de alcohol para manos.

Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en el doblez del codo. Si tose o estornuda en sus manos, láveselas inmediatamente.

➔ 5. Use una Mascarilla

El uso de una mascarilla puede ayudarle a reducir el riesgo de inhalar o diseminar los gérmenes a los demás. La mascarilla puede bloquear las gotitas portadoras de gérmenes o los restos de gotitas que pueden quedar suspendidas en el aire.

Cuando entre a cualquier establecimiento de salud, use una mascarilla quirúrgica. Use la mascarilla más pequeña posible que se ajuste bien a su cara y sustituya la mascarilla si se humedece.

Puede quitarse la mascarilla:

- Cuando entra al consultorio.
- Cuando está en su habitación hospitalaria.
- Durante una prueba de función pulmonar.

Si le es difícil respirar con la mascarilla, converse con su equipo de atención de la FQ sobre otras opciones para protegerse de los gérmenes.

➔ 6. Limpie y Desinfecte su Nebulizador Durante las Hospitalizaciones

Cuando esté en el hospital, es importante colaborar con el personal hospitalario para mantener su nebulizador limpio y desinfectado, ya que usted puede inhalar gérmenes a través del nebulizador y correr el riesgo de desarrollar una infección pulmonar.

Las personas con FQ deben tener su propio nebulizador y deben realizar los tratamientos respiratorios en habitaciones separadas, para evitar la diseminación de los gérmenes.

Si usa un nebulizador desechable:

- Deseche el nebulizador después de 24 horas.
- Siempre que sea posible, use medicamentos en viales de dosis única.

Si usa un nebulizador reutilizable:

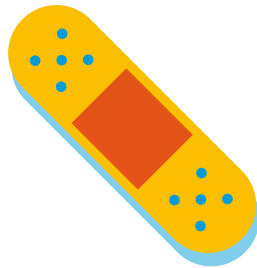
- Limpie y desinfecte el nebulizador después de cada uso, siguiendo los pasos recomendados por la Fundación de FQ sobre cómo cuidar el nebulizador que se encuentran en: www.streamcrate.com/CFFWebcast/CaringNebulizer.

Si usa un nebulizador Altera, eRapid u otro con tecnología eFlow:

- Limpie y desinfecte el nebulizador después de cada uso, siguiendo los pasos recomendados por la Fundación de FQ sobre cómo cuidar el nebulizador que se encuentran en: <http://bit.ly/CaringNeb-eFlow>.

➔ 7. Vacúnese

Las vacunas ayudan al cuerpo a protegerse de los gérmenes, como el virus de la gripe, que son especialmente peligrosos para las personas con FQ.



Al estar al día con sus vacunas, ayuda a su cuerpo a defenderse de los gérmenes. Anime a sus familiares y amigos para que también se vacunen y así reducir el riesgo de diseminar los gérmenes.

Converse con su equipo de atención en la próxima visita a la clínica para obtener una lista de las vacunas que debe ponerse y cuándo debe hacerlo.

También puede visitar la página electrónica de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) en www.cdc.gov/Vaccines/Schedules.

Para obtener más información:

- Converse con su equipo de atención de la FQ en la próxima visita a la clínica o al hospital.
- Vea todas las directrices que la Fundación de FQ tiene para la prevención y el control de infecciones en www.cff.org/treatments/CFCareGuidelines/InfectionControl.
- Vea las preguntas más frecuentes en la página electrónica de la Fundación de FQ en www.cff.org/treatments/CFCareGuidelines/InfectionControl/FAQs.