



GUÍA INFORMATIVA

PREVENCIÓN DE INFECCIONES Y RESISTENCIAS ANTIMICROBIANAS

PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS, FAMILIAS Y CUIDADORES



PLATAFORMA DE ORGANIZACIONES
DE PACIENTES



ISBN: (pendiente)

Título: Prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas para personas con enfermedades crónicas, familias y cuidadores

Subtítulo: Guía informativa

Edita: Plataforma de Organizaciones de Pacientes
www.plataformadepacientes.org

1ª Edición: Noviembre, 2023.

Redacción de contenidos: Nephila Health Partnership

Maquetación: Local Estudio

Este proyecto ha sido financiado por una beca educativa de Pfizer.

No se permite la reproducción total o parcial de este documento, ni el almacenamiento en sistema informático, ni su transmisión de cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia, registro u otros medios sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y siguientes del Código Penal)

ÍNDICE

1	Introducción	04
2	Objetivos y alcance de la guía	06
3	Metodología	08
4	Importancia de la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas en pacientes con enfermedades crónicas	10
5	Prevención de infecciones	13
	- Sensibilización y conocimientos sobre la prevención de infecciones	14
	- Medidas de prevención de infecciones	15
6	Prevención de resistencias antimicrobianas	18
	- La importancia de completar la pauta prescrita de los tratamientos con antibióticos	19
7	Pacientes inmunodeprimidos	21
	- Importancia de la información y formación que deben recibir los pacientes inmunodeprimidos	22
	- Cuidados específicos para pacientes inmunodeprimidos	24
8	Recomendaciones y reflexiones finales	27
9	Referencias bibliográficas	31



1 Introducción

Nos complace presentarles esta guía sobre la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas. En el campo de la salud pública, la aparición y propagación de infecciones y la resistencia a los antimicrobianos son problemas crecientes y de gran preocupación.

En 2021 las enfermedades infecciosas fueron la tercera causa de muerte, registrando el 10,2% del total de defunciones en España¹ y dentro de este porcentaje, 4.000 defunciones son debidas a infecciones resistentes².

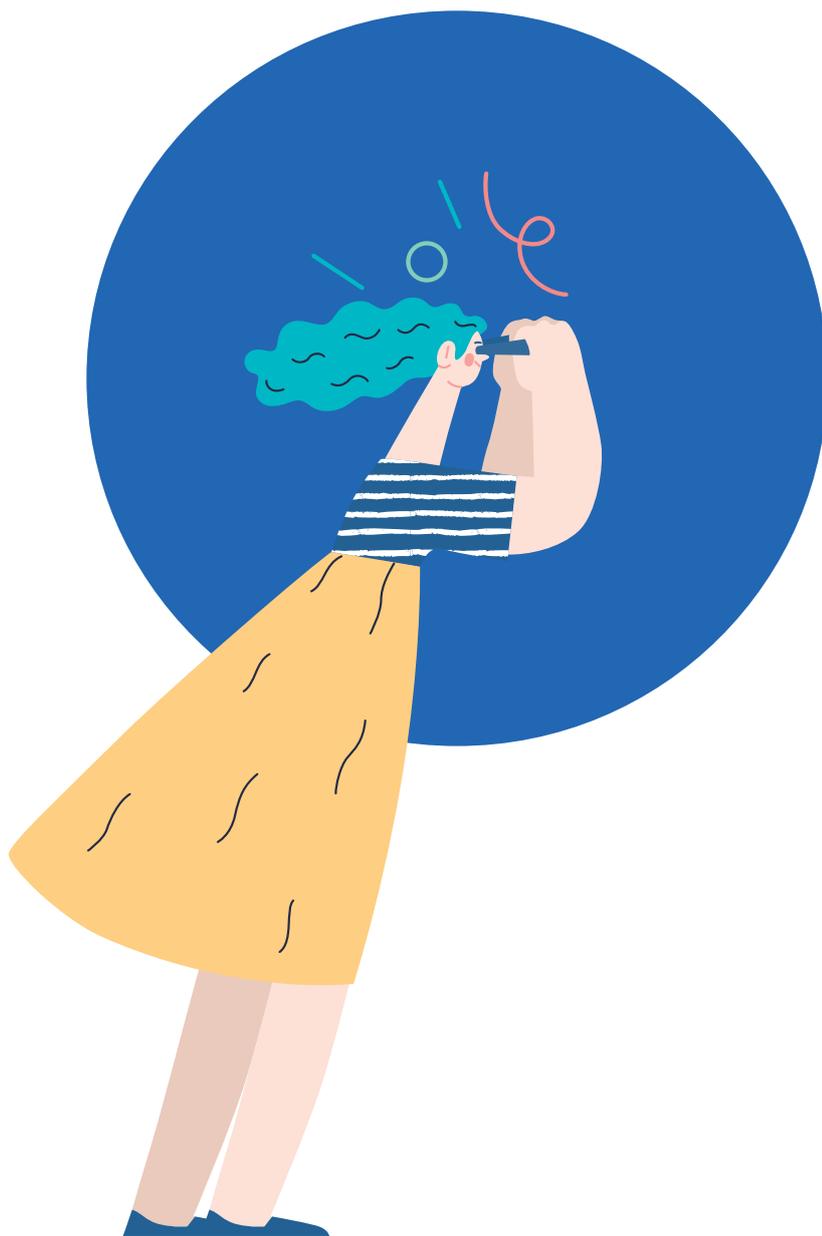
Las enfermedades crónicas, como la diabetes, enfermedades cardíacas, pulmonares o renales, entre otras, pueden aumentar el riesgo de infecciones y complicaciones asociadas. Es fundamental destacar que ciertos tratamientos inmunosupresores, especialmente utilizados en oncología, enfermedades inflamatorias inmunomediadas, etc., pueden comprometer el sistema inmunitario para combatir infecciones, siendo menos eficaz y más susceptible a complicaciones. Adicionalmente, la necesidad de una mayor asistencia sanitaria, incluyendo ingresos hospitalarios, hospitales de día y diversas pruebas médicas, entre otras, puede incrementar el riesgo de infección en personas con enfermedades crónicas. La exposición a entornos hospitalarios y a otros pacientes, así como la manipulación de dispositivos médicos, pueden facilitar la propagación de agentes infecciosos.

Vivir con una enfermedad crónica puede presentar desafíos únicos, y la gestión de la salud se vuelve aún más crucial. El conocimiento y la comprensión de los riesgos de las infecciones y sobre la creación de resistencias frente a antibióticos, son herramientas poderosas que les permitirán tomar decisiones informadas para proteger su salud y la de sus seres queridos.

El objetivo de esta guía es proporcionar información clara y concisa sobre la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas, así como promover la salud pública y concienciar a los pacientes con necesidades de salud crónicas, familias y cuidadores en España sobre la importancia de estas medidas. La prevención de infecciones y el uso responsable de antibióticos son fundamentales para proteger la salud y prevenir la propagación de enfermedades, garantizando la salud y el bienestar de los pacientes con enfermedades crónicas y sus cuidadores.

Esperamos que esta guía sea una fuente confiable de información y una herramienta útil para mejorar la seguridad y calidad de vida. Desde la Plataforma de Organizaciones de Pacientes estamos comprometidos con el bienestar y trabajamos en conjunto con profesionales de la salud y pacientes para promover la concienciación sobre las prácticas de prevención de infecciones y el uso adecuado de antibióticos en España.

El poder de la prevención radica en cada uno de nosotros. Juntos, podemos crear un entorno más saludable y seguro para las personas con enfermedades crónicas.



2 Objetivos y alcance de la guía

- ✓ Informar a los pacientes con necesidades de salud crónicas, familias y sus cuidadores sobre la importancia de la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas.
- ✓ Promover el conocimiento y las habilidades necesarias para implementar medidas preventivas efectivas.
- ✓ Fomentar actitudes y comportamientos saludables en relación con la higiene personal, hábitos seguros y el uso adecuado de antibióticos.
- ✓ Proporcionar recomendaciones claras y basadas en evidencia para reducir el riesgo de infecciones y prevenir el desarrollo de resistencias antimicrobianas.





3 Metodología

Para la realización de esta guía, se ha realizado una búsqueda exhaustiva en la literatura científica, informes y guías existentes sobre prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas en pacientes con enfermedades crónicas y sus cuidadores, así como el análisis y síntesis de información relevante procedente de fuentes públicas oficiales actualizadas.

Con el fin de identificar las necesidades y recomendaciones específicas de información, se ha contado con la participación directa de personas con enfermedad crónica, pertenecientes a organizaciones integradas en la Plataforma de Organizaciones de Pacientes³. El 19 de abril de 2023, se llevó a cabo un focus group en formato online, con una duración de dos horas, en el que participaron personas con diferentes patologías o síntomas crónicos residentes en España. Este grupo fue dinamizado por investigadores especialistas en investigación cualitativa, con el objetivo de recoger e implementar las aportaciones del grupo de interés y establecer una visión compartida en el contenido de la guía.

En el grupo focal o focus group, participaron 9 personas con enfermedades crónicas (Alzheimer, cáncer de pulmón, enfermedad inflamatoria intestinal, respiratoria, reumatológica, renal, lupus y trasplante hepático y del corazón), seleccionadas de forma voluntaria a través de las organizaciones participantes e integradas en la Plataforma de Organizaciones de Pacientes y que cumplían los siguientes criterios de selección:

- Persona diagnosticada de una o varias enfermedades crónicas.
- Tener un perfil clínico que pueda verse comprometido ante una infección (*por ejemplo, persona inmunodeprimida, con alta frecuentación a servicios sanitarios, etc.*)
- Ser mayor de 18 años
- Residir en España



Una vez finalizada la redacción de la guía, se solicitó la revisión y validación del contenido por parte de representantes de organizaciones de pacientes, especialistas en el campo de las enfermedades crónicas. Los comentarios y sugerencias de los expertos fueron incorporados para mejorar y enriquecer el contenido de la guía.



4 Importancia de la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas en pacientes con enfermedades crónicas

Las enfermedades crónicas son condiciones de salud de larga duración que afectan a más de 21 millones de personas en España⁴. Estas enfermedades, como la diabetes, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la hipertensión y muchas otras, requieren un manejo constante y pueden debilitar el sistema inmunológico de quienes las padecen³.



En este capítulo, discutiremos la importancia de la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas en pacientes con enfermedades crónicas y cómo pueden protegerse.

La prevención de infecciones es esencial para proteger la salud individual y colectiva. Las infecciones pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas y, en algunos casos, pueden ser potencialmente mortales. Además, las infecciones pueden propagarse rápidamente en la comunidad, especialmente en entornos donde hay un contacto cercano entre las personas, como hospitales, centros educativos y residencias geriátricas y/o para personas dependientes.

Las resistencias antimicrobianas representan un desafío creciente en el campo de la salud pública. Cuando los microorganismos, como bacterias, virus y hongos, desarrollan resistencia a los medicamentos antimicrobianos, como los antibióticos, se vuelven más difíciles de tratar y controlar. Esto puede resultar en infecciones más graves, complicaciones prolongadas y un aumento en la morbilidad y mortalidad.

La prevención de infecciones y el manejo adecuado de los antibióticos son elementos clave para abordar el problema de las resistencias antimicrobianas. Al implementar medidas preventivas efectivas y promover el uso responsable de los antibióticos, podemos reducir la propagación de infecciones y preservar la eficacia de estos importantes medicamentos para las generaciones futuras.

- **¿Qué son las infecciones y las resistencias antimicrobianas?**

Las infecciones son causadas por microorganismos, como bacterias, virus u hongos, que ingresan al cuerpo y se multiplican, causando enfermedad. Las resistencias antimicrobianas ocurren cuando las bacterias desarrollan la capacidad de resistir el tratamiento antibiótico utilizado para combatirlas, lo que dificulta su tratamiento.



- **¿Cuáles son los riesgos para las personas con enfermedades crónicas?**

Las personas con enfermedades crónicas tienen un mayor riesgo de contraer infecciones debido a la debilidad de su sistema inmunológico y a menudo requieren tratamientos que pueden aumentar este riesgo, como la terapia con medicamentos inmunosupresores o la realización de procedimientos invasivos. Además, los pacientes con enfermedades crónicas también pueden ser más propensos a desarrollar resistencias debido a la necesidad de tratamientos antibiótico frecuente. Además, estos pacientes necesitan frecuentar en mayor medida entornos hospitalarios, donde la exposición a patógenos es más elevada, aumentando así su vulnerabilidad a infecciones intrahospitalarias.



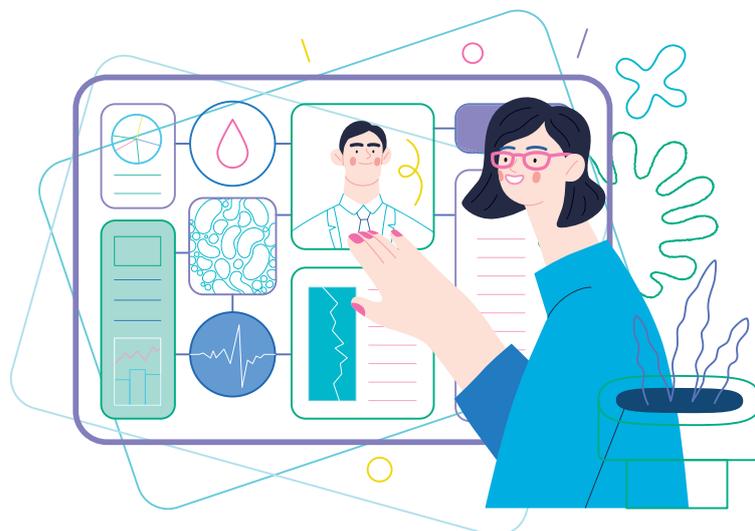
5 Prevención de infecciones

La prevención de infecciones es fundamental para mantener la salud individual y colectiva de los pacientes con enfermedades crónicas, ya que estas infecciones pueden causar complicaciones graves y empeorar su condición de salud. En esta sección, se abordarán los conocimientos y actitudes necesarios para la prevención de infecciones, así como una serie de medidas preventivas clave.

Es fundamental que todos los pacientes comprendan la importancia de la prevención de infecciones y adquieran los conocimientos necesarios para tomar medidas preventivas. Esto implica tener conciencia de la importancia de la higiene personal, la adecuada conservación de alimentos, hábitos de vida saludable y la higiene en lugares públicos, como los centros y espacios sanitarios.

Para obtener más información sobre la prevención de infecciones, te recomendamos:

- **Preguntar a tu profesional sanitario o farmacéutico de confianza** sobre medidas específicas de prevención relacionadas con tu enfermedad crónica.
- **Consultar con una organización de pacientes específica sobre tu patología:** consulta o busca en línea organizaciones de pacientes para obtener información y recursos más precisos y específicos sobre tu enfermedad.
- **Consultar información en páginas web oficiales:** en sitios web de instituciones de salud reconocidas, como el Ministerio de Sanidad para obtener información actualizada a nivel nacional y la Organización Mundial de la Salud (OMS) para consultar recursos y materiales informativos a nivel global.



Asimismo, es importante fomentar actitudes positivas hacia la prevención, como el cumplimiento de las medidas recomendadas:



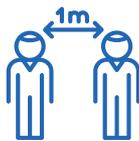
LAVADO FRECUENTE DE MANOS

Realiza un lavado adecuado de manos con agua y jabón, o utiliza gel hidroalcohólico cuando no sea posible acceder a un lavabo. Se recomienda lavarse las manos durante al menos 20 segundos, especialmente antes de comer, después de ir al baño y al entrar en contacto con superficies potencialmente contaminadas, prestando especial atención en las áreas entre los dedos y debajo de las uñas.



HIGIENE RESPIRATORIA

Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con el codo flexionado al toser o estornudar, y evita tocarte la cara con las manos sin lavar.



EVITAR EL CONTACTO CON PERSONAS ENFERMAS

Si alguien a tu alrededor está enfermo, mantén distancia y evita el contacto cercano.



Evitar, en la medida de lo posible, visitar y/o acompañar a otras personas en hospitales o centros de salud.



USO DE MASCARILLA

Utiliza una mascarilla adecuada, especialmente en situaciones de riesgo de transmisión de enfermedades respiratorias, como en espacios cerrados de ámbitos sanitarios o donde no se pueda mantener una distancia física adecuada.



VACUNACIÓN

Mantén tus vacunas al día, incluyendo la vacuna anual contra la gripe y otras vacunas recomendadas para tu condición médica.



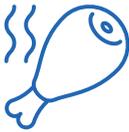
REALIZACIÓN DE CURAS DIARIAS

Para personas con heridas o lesiones abiertas, es fundamental realizar curas diarias utilizando técnicas adecuadas de limpieza y vendaje para prevenir infecciones. Si la herida/lesión no muestra mejoría o presenta algún síntoma preocupante, busca atención inmediata y acude a una enfermera especializada en el cuidado de heridas.



PRÁCTICA DE EJERCICIO

Mantener una rutina regular de actividad física puede fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de infecciones. Es importante realizar ejercicio de acuerdo con las capacidades individuales y seguir las recomendaciones de un profesional de la salud.



CONSERVACIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS

Manipula, almacena y cocina los alimentos de forma segura para prevenir la contaminación y la proliferación de microorganismos. Esto incluye lavar los alimentos antes de consumirlos, mantener una cadena de frío adecuada para los alimentos perecederos y evitar la contaminación cruzada durante la preparación de alimentos.



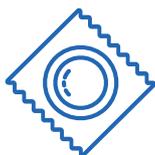
HIGIENE PERSONAL

El lavado regular de manos, las duchas diarias, el cambio de ropa limpia y otros cuidados personales son prácticas importantes para mantener una buena higiene personal y prevenir la propagación de infecciones.



HIGIENE BUCAL

Cepillar los dientes al menos dos veces al día con pasta dental fluorada, usar hilo dental diariamente y programar revisiones regulares con el dentista, es esencial para prevenir posibles infecciones y mantener una salud óptima.



PROTECCIÓN EN LAS RELACIONES SEXUALES

Para prevenir infecciones de transmisión sexual y garantizar una vida sexual saludable, es fundamental utilizar métodos de protección adecuados. Los métodos de barrera, como los preservativos, tanto masculinos como femeninos, son efectivos para prevenir muchas infecciones de transmisión sexual. Conversa con un profesional sanitario para determinar qué método es el más adecuado para ti y tu pareja.



CONVIVENCIA CON ANIMALES DOMÉSTICOS

Se recomienda mantener una buena higiene y cuidado de los mismos y lavarse las manos después de interactuar con estos, asegurándose de vacunarlos y llevar a cabo revisiones veterinarias periódicas para reducir el riesgo de posibles enfermedades transmitidas por mascotas.



HIGIENE EN EL HOGAR

Mantén limpias las superficies y objetos de contacto frecuente, como pomos de las puertas, interruptores de luz, grifos, teléfonos y teclados.



HIGIENE EN LUGARES PÚBLICOS Y ESPACIOS SANITARIOS, ESPECIALMENTE PARA PERSONAS INMUNODEPRIMIDAS

Es fundamental ser consciente de las medidas de higiene necesarias al visitar lugares públicos, como lavarse las manos después de tocar superficies. Asegúrate de que el personal sanitario y los visitantes que acuden a las plantas de hospitalización se laven las manos antes de tocarte o brindarte atención.



6

Prevención de resistencias antimicrobianas

La resistencia frente a antibióticos es uno de los mayores desafíos para la salud pública y es crucial para garantizar que los medicamentos sigan siendo efectivos en el tratamiento de las infecciones. Para abordar este problema, es esencial que los pacientes comprendan los conceptos clave sobre el uso adecuado de los antibióticos y la importancia de completar los tratamientos. A continuación, se desarrollan estos aspectos:

¿Qué son los antibióticos y por qué son importantes?

Los antibióticos son medicamentos utilizados para combatir infecciones causadas por bacterias. Son herramientas que salvan vidas cuando se utilizan correctamente. Sin embargo, las bacterias pueden volverse resistentes a los antibióticos si no se toman de manera adecuada. Esta resistencia dificulta el tratamiento de infecciones y puede poner en peligro la salud de las personas.

Es esencial que los pacientes comprendan cuándo es apropiado tomar antibióticos y cuándo no. Además, es importante seguir las indicaciones del médico en cuanto a la dosificación y duración del tratamiento.

- **Uso racional de los antibióticos:** los antibióticos solo son eficaces para tratar infecciones bacterianas, no virales. Por lo tanto, no deben utilizarse para tratar resfriados, gripes u otras infecciones virales, ya que no tendrán ningún efecto en la enfermedad y pueden contribuir al desarrollo de resistencias.
- **No automedicarse:** nunca tomes antibióticos sin la prescripción de un profesional sanitario ante cualquier enfermedad o síntoma, es importante acudir a consulta médica para recibir un diagnóstico adecuado y determinar si el tratamiento con antibióticos es necesario.





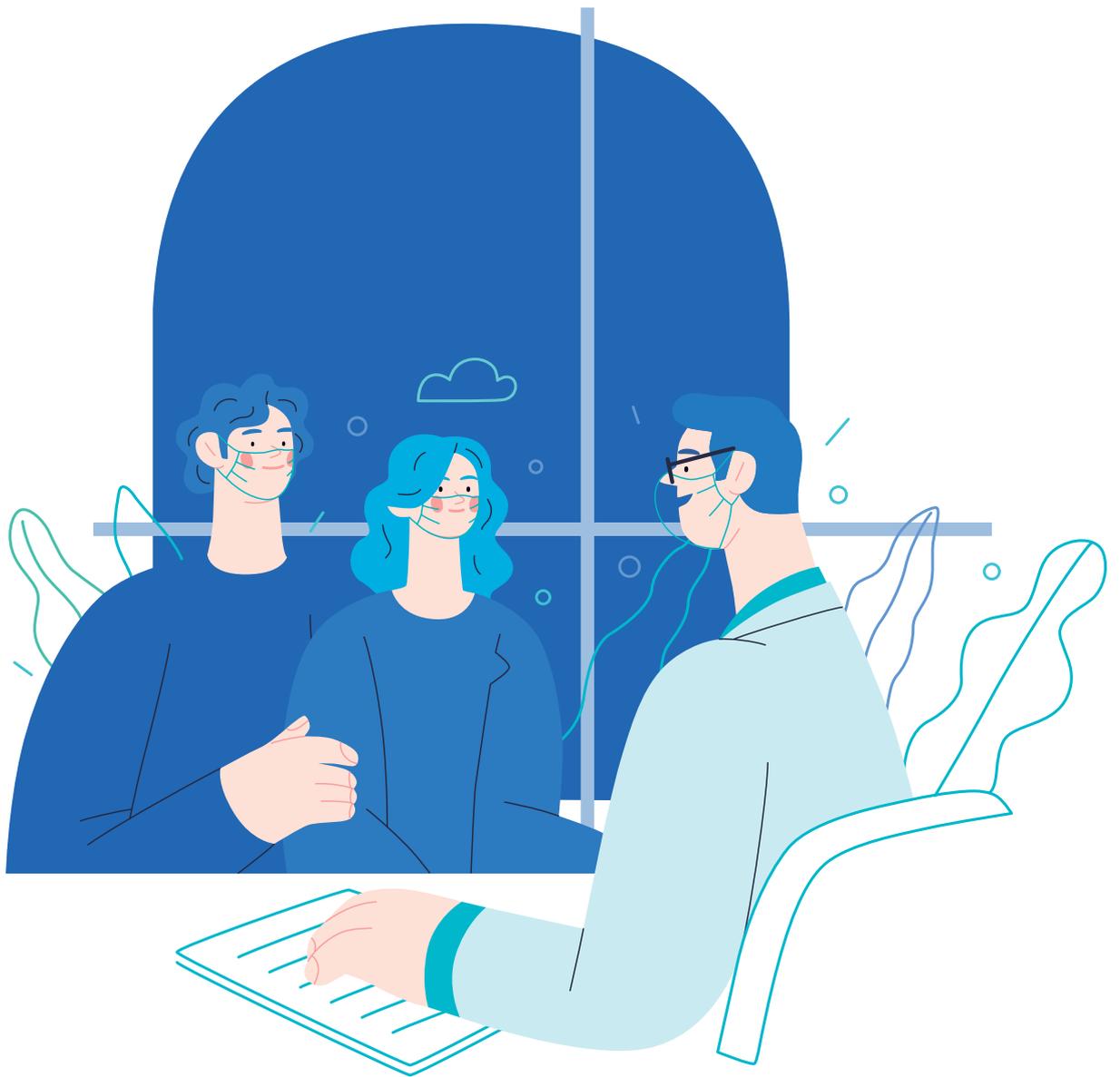
La importancia de completar la pauta prescrita de los tratamientos con antibióticos. Las bacterias son organismos inteligentes y pueden desarrollar mecanismos de defensa contra los antibióticos. Al completar todo el tratamiento con antibióticos, se asegura que todas las bacterias responsables de la infección sean eliminadas. Si se interrumpe prematuramente el tratamiento, es más probable que algunas bacterias sobrevivan y se vuelvan más fuertes y resistentes al antibiótico utilizado, lo que dificulta su eliminación en el futuro. Por lo tanto, algunas infecciones pueden regresar si no se tratan adecuadamente, lo que requiere un nuevo ciclo de tratamiento con antibióticos.

Completar todo el tratamiento recomendado reduce las posibilidades de recaídas y permite una recuperación completa. Al completar los tratamientos con antibióticos según las indicaciones, se reduce la probabilidad de que las bacterias desarrollen resistencia. Esto es especialmente importante para pacientes con enfermedades crónicas, ya que suelen requerir tratamientos prolongados con antibióticos.

Recomendaciones para completar correctamente los tratamientos con antibióticos:

- Sigue las indicaciones médicas: si tu médico te receta un tratamiento antibiótico, es fundamental y esencial seguir las instrucciones del médico o profesional de la salud al tomar antibióticos. Completa el ciclo completo de antibióticos y no interrumpas el tratamiento antes de tiempo, aunque te sientas mejor. La interrupción puede favorecer el desarrollo de resistencias y dificultar el tratamiento de infecciones bacterianas futuras.
- Toma la dosis correcta en el momento adecuado: sigue rigurosamente las instrucciones de administración, dosis y duración indicadas por el médico. Si olvidas una dosis, consulta con tu médico para obtener orientación sobre cómo proceder.
- No compartas antibióticos: los medicamentos recetados son específicos para cada paciente y enfermedad. Nunca tomes antibióticos que le hayan sido recetados a otra persona, ni compartas los tuyos.
- No guardes antibióticos sobrantes: una vez completado el tratamiento, no guardes los antibióticos sobrantes para usar en el futuro. Esto puede llevar a un uso inapropiado y contribuir al desarrollo de resistencias bacterianas. Intenta depositarlos en el punto SIGRE de tu farmacia más cercana, para evitar consecuencias negativas en tu salud y en el medio ambiente.
- Comunícate con tu médico en caso de dudas o efectos secundarios durante el tratamiento con antibióticos: informa siempre al profesional sanitario sobre cualquier reacción adversa durante el tratamiento antibiótico y siéntete libre de comentar cualquier preocupación sobre la administración de antibióticos. Es muy importante comunicarse con tu médico o enfermera para recibir orientación adecuada.

La prevención de infecciones bacterianas y la lucha contra la resistencia antimicrobiana es responsabilidad de todos. Al completar los tratamientos con antibióticos, contribuyes a mantener efectivos estos medicamentos para futuros pacientes. Además, al prevenir la propagación de bacterias resistentes, estás ayudando a proteger a tus seres queridos y a la comunidad en general.



7 Pacientes inmunodeprimidos



Los pacientes inmunodeprimidos requieren una atención especial debido a que tiene un sistema inmunológico debilitado, lo que los hace más susceptibles a infecciones y a complicaciones derivadas de ellas. Un sistema inmunológico debilitado no puede combatir eficazmente las infecciones, lo que puede llevar a complicaciones graves e incluso a la muerte.

Es fundamental que tanto los pacientes como sus cuidadores estén bien informados sobre las medidas preventivas para reducir el riesgo de infecciones y para evitar el desarrollo de resistencias a los antibióticos. En esta sección, abordaremos la importancia de la información y formación que deben recibir, así como los cuidados específicos que deben seguir para proteger su salud.

Importancia de la información y formación que deben recibir los pacientes inmunodeprimidos

Los pacientes inmunodeprimidos, como aquellos con enfermedades crónicas o que están recibiendo tratamiento inmunosupresor, requieren una atención especial en términos de prevención de infecciones. Es crucial que reciban información y formación específica sobre las medidas preventivas que deben seguir y las precauciones que deben tomar para proteger su salud.

→ **Conocimiento de su condición.**

Es esencial que los pacientes inmunodeprimidos comprendan los detalles de su condición médica, incluyendo las razones de su sistema inmunológico debilitado y los posibles riesgos de infección asociados. La inmunodepresión es una condición en la que el sistema inmunológico se encuentra debilitado, lo que dificulta su capacidad para combatir infecciones. Algunas enfermedades crónicas, como el VIH, el cáncer, la diabetes y la enfermedad renal crónica, así como el uso de tratamiento inmunosupresor, pueden provocar inmunodepresión. Si es un paciente inmunodeprimido o cuidas a alguien en esta situación, es importante conocer las precauciones que debes tomar para prevenir infecciones.

→ **Educación sobre medidas preventivas.**

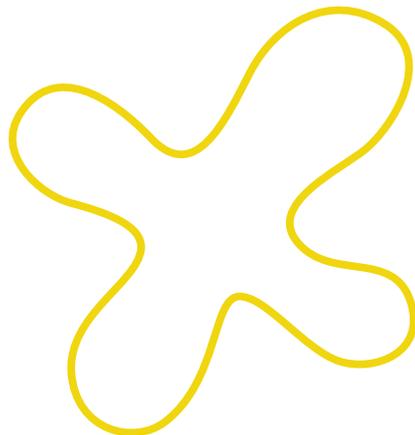
Los pacientes deben recibir información clara y completa sobre las medidas preventivas necesarias para reducir el riesgo de infecciones. Esto incluye instrucciones sobre higiene personal, prácticas seguras en entornos públicos y la importancia de evitar el contacto con personas con enfermedades.

→ **Acceso a recursos informativos.**

Se recomienda que los pacientes inmunodeprimidos tengan acceso a materiales educativos, folletos y recursos en línea confiables que les brinden información actualizada sobre su condición y medidas preventivas específicas.

→ **Prospectos y fichas técnicas que acompañan a los medicamentos de inmunosupresión prescritos.**

Estos documentos proporcionan información crucial sobre el tratamiento, dosificación, advertencias y precauciones especiales de empleo, posibles efectos secundarios y medidas a tomar en caso de que ocurran. Es fundamental leer detenidamente y comprender esta información para garantizar un uso del tratamiento seguro y efectivo.



Cuidados específicos para pacientes inmunodeprimidos

Los pacientes inmunodeprimidos deben tomar precauciones adicionales, como evitar el contacto con personas con enfermedades, mantener una buena higiene personal, incluyendo la higiene bucal y prácticas sexuales seguras y, llevar una alimentación saludable. Además, deben seguir estrictamente las indicaciones médicas en cuanto al uso de medicamentos y vacunación para proteger su sistema inmunológico.

Medidas generales de prevención de infecciones



CONSULTAS MÉDICAS REGULARES

Los pacientes inmunodeprimidos deben mantener un seguimiento médico periódico con su especialista, con medicina preventiva u otros profesionales sanitarios. Estas consultas permiten evaluar su estado de salud, ajustar los tratamientos y abordar cualquier inquietud o síntoma que puedan experimentar.



VACUNACIÓN

Es fundamental estar al día con las vacunas recomendadas. Las vacunas pueden ayudar a prevenir enfermedades infecciosas adicionales y reducir el riesgo de complicaciones.



HIGIENE PERSONAL

Los pacientes deben seguir medidas rigurosas de higiene personal, como el lavado frecuente y adecuado de manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente antes de comer o tocarse la cara. Deben mantener las uñas cortas y limpias, y evitar el contacto con heridas o lesiones en la piel. Estas medidas pueden reducir el riesgo de infecciones cutáneas. Además, se recomienda evitar el contacto cercano con personas con enfermedades, especialmente si tienen una infección respiratoria y, el uso de mascarillas en entornos de alto riesgo.



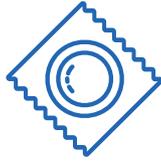
HIGIENE RESPIRATORIA

Tras toser o estornudar, se debe descartar los pañuelos usados de manera adecuada y lavarse las manos después.



HIGIENE BUCAL

Cepillar los dientes al menos dos veces al día con un cepillo con cerdas suaves y pasta dental, usar hilo dental diariamente y programar revisiones regulares con el dentista, es esencial para prevenir posibles infecciones y mantener una salud óptima.



PROTECCIÓN EN LAS RELACIONES SEXUALES

Para prevenir infecciones de transmisión sexual y garantizar una vida sexual saludable, es fundamental utilizar métodos de protección adecuados. Utiliza métodos de barrera, como preservativos para prevenir muchas infecciones de transmisión sexual. Conversa con un profesional sanitario para determinar la mejor opción de protección para ti y tu pareja.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Mantener una dieta equilibrada y nutritiva fortalece el sistema inmunológico. Se recomienda consumir frutas, verduras, proteínas y evitar alimentos crudos o potencialmente contaminados.



EVITAR ENTORNOS DE ALTO RIESGO

Los pacientes inmunodeprimidos deben evitar lugares concurridos o donde haya una alta probabilidad de exposición a enfermedades infecciosas, como hospitales en épocas de brotes o aglomeraciones masivas.



APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

La salud mental y emocional es fundamental para los pacientes inmunodeprimidos. Recibir apoyo por parte de profesionales en el campo, familiares y amigos puede ayudarles a sobrellevar los desafíos emocionales relacionados con su condición y mantener una actitud positiva.



MANIPULACIÓN SEGURA DE ALIMENTOS

Es muy importante lavarse las manos antes de preparar alimentos y asegurarse de cocinarlos completamente.

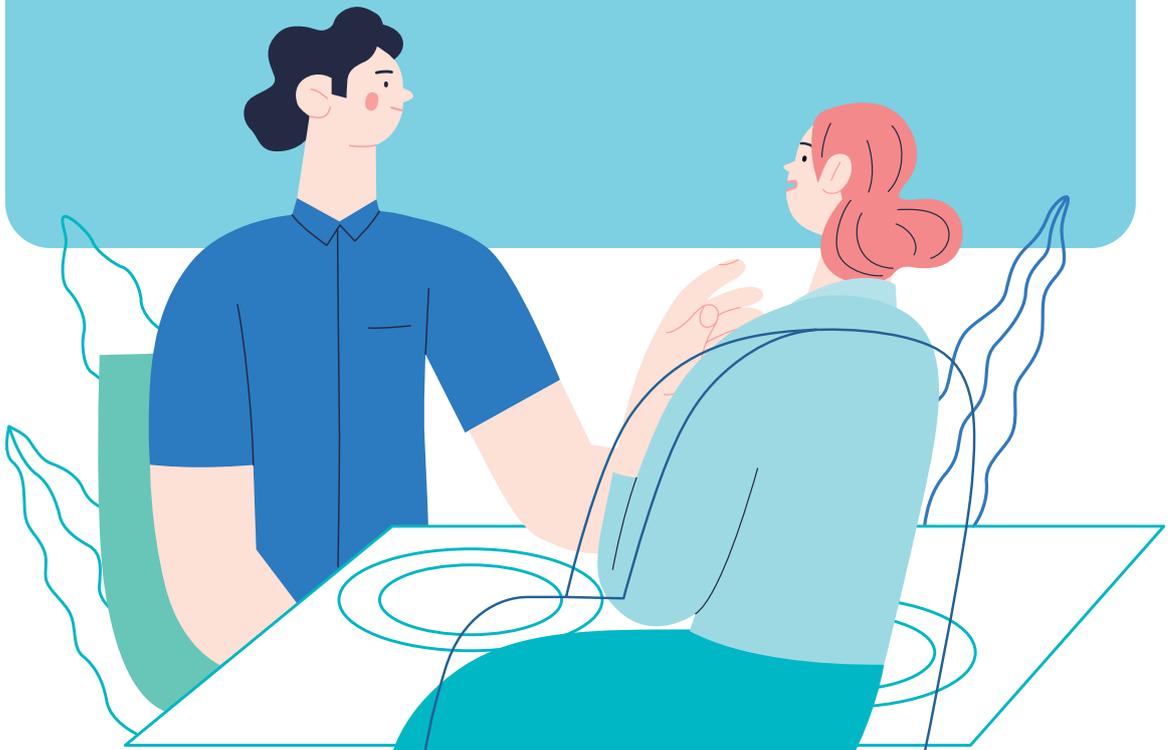


ALIMENTOS PERECEDEROS

Se deben almacenar los alimentos perecederos en el frigorífico a una temperatura adecuada y consumirlos antes de su fecha de caducidad.

SIEMPRE QUE COMAS FUERA DE CASA O EN UN PAÍS DIFERENTE, ES ESENCIAL CONSIDERAR CIERTAS MEDIDAS DE PRECAUCIÓN

- Elegir locales que cumplan y muestren altos estándares de higiene para reducir el riesgo de contaminación.
- En zonas donde el agua no es potable, es preferible optar por agua embotellada. Se debe evitar el hielo en las bebidas, especialmente si no se está seguro/a de su origen o preparación.
- Optar por alimentos que han sido correctamente cocinados en lugar de consumir alimentos crudos o frescos. Un proceso de cocción adecuado elimina muchos microorganismos causantes de enfermedades.

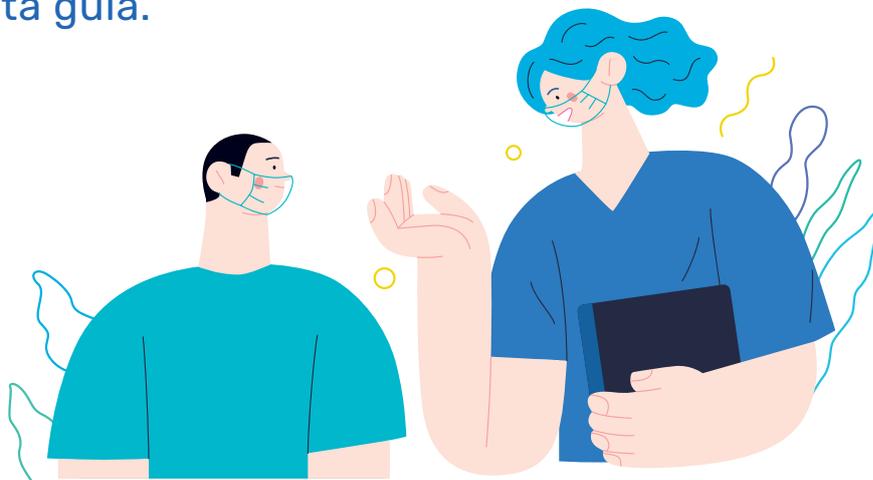


Es crucial que los pacientes inmunodeprimidos sigan las indicaciones médicas y busquen atención médica de inmediato si experimentan síntomas de infección. Su bienestar y seguridad dependen de una combinación de cuidados personales y apoyo profesional adecuado.



8 Recomendaciones y reflexiones finales

En esta sección, se proporcionan recomendaciones y reflexiones finales sobre la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas comentadas a lo largo de esta guía.



● **Conocer los riesgos**

Es importante que las personas con enfermedades crónicas estén informadas sobre los riesgos asociados a las infecciones y resistencias antimicrobianas. Esto incluye comprender cómo su condición de salud puede aumentar el riesgo de infecciones y las posibles complicaciones asociadas.

● **Búsqueda de información confiable**

Se recomienda buscar información sobre prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas a través de fuentes fidedignas, como profesionales de la salud, farmacéuticos y organizaciones de pacientes especializadas en su enfermedad crónica. También pueden consultar sitios web oficiales de instituciones de salud reconocidas, como el Ministerio de Sanidad, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). En España, el Programa de Resistencia a los Antibióticos (PRAN) establece directrices y estrategias para abordar este problema. Uno de los aspectos clave es la vigilancia continua de la resistencia antimicrobiana y la implementación de medidas preventivas.

● **Medidas de prevención de infecciones**

Los pacientes deben adoptar medidas preventivas para reducir el riesgo de infecciones y colaborar estrechamente con el equipo de atención sanitaria. Esto incluye practicar una buena higiene personal, como lavarse las manos regularmente con agua y jabón o usar gel hidroalcohólico cuando no sea posible acceder a un lavabo⁵. También es importante seguir las medidas de higiene respiratoria, bucal y sexual, así como evitar el contacto cercano con personas enfermas y mantener el calendario vacunal al día.

● **Uso adecuado de antibióticos**

Es fundamental comprender la importancia del uso adecuado de los antibióticos. Los pacientes deben tomar el tratamiento según las indicaciones de su médico y completar el ciclo de tratamiento antibiótico prescrito, incluso si se sienten mejor antes de terminarlo. No deben compartir ni utilizar antibióticos sobrantes de tratamientos anteriores. Es recomendable depositarlos en el punto SIGRE de su farmacia más cercana.

● **Higiene en lugares públicos y espacios sanitarios, especialmente para personas inmunodeprimidas**

Es fundamental ser consciente de las medidas de higiene necesarias al visitar lugares públicos, como lavarse las manos después de tocar superficies. Asegúrate de que el personal sanitario y los visitantes que acuden a las plantas de hospitalización se laven las manos antes de tocarte o brindarte atención.

● **Colaboración con el equipo de atención médica**

Se debe mantener una comunicación abierta y constante con el equipo de atención médica. Deben informar sobre cualquier síntoma de infección que experimenten y seguir las recomendaciones de tratamiento y prevención proporcionadas por el equipo médico.

● **Promoción de la concienciación**

Los pacientes pueden desempeñar un papel activo en la promoción de la concienciación sobre la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas. Pueden compartir esta información con su familia, amigos y otros pacientes con enfermedades crónicas para fomentar prácticas saludables y la importancia del uso responsable de antibióticos.



● **Participación en programas de educación y apoyo**

Los pacientes pueden beneficiarse de participar en programas educativos y de apoyo específicos para su enfermedad crónica. Estos programas pueden proporcionar información adicional sobre la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas, así como brindar un espacio para compartir experiencias y recibir apoyo mutuo.

● **Seguimiento de las pautas de salud pública**

Es importante que los pacientes estén al tanto de las pautas de salud pública emitidas por las autoridades sanitarias. Deben seguir las recomendaciones y medidas preventivas establecidas para su comunidad, especialmente en situaciones de brotes o propagación de enfermedades infecciosas.

Reflexiones

Esta guía ha sido diseñada específicamente para pacientes con enfermedades crónicas y sus cuidadores en España, con el objetivo de proporcionarles información clara y concisa sobre cómo prevenir infecciones y resistencias frente a antibióticos, y promover la concienciación sobre la importancia de estas medidas. En ella se destaca la importancia de implementar medidas preventivas efectivas, como un adecuado lavado de manos, la higiene personal, bucal, sexual y respiratoria, el uso de mascarillas y la vacunación, entre otras. Además, se enfatiza la necesidad de adquirir conocimientos y actitudes positivas hacia la prevención, así como la importancia de buscar información precisa y confiable a través de profesionales sanitarios, asociaciones de pacientes y fuentes oficiales.

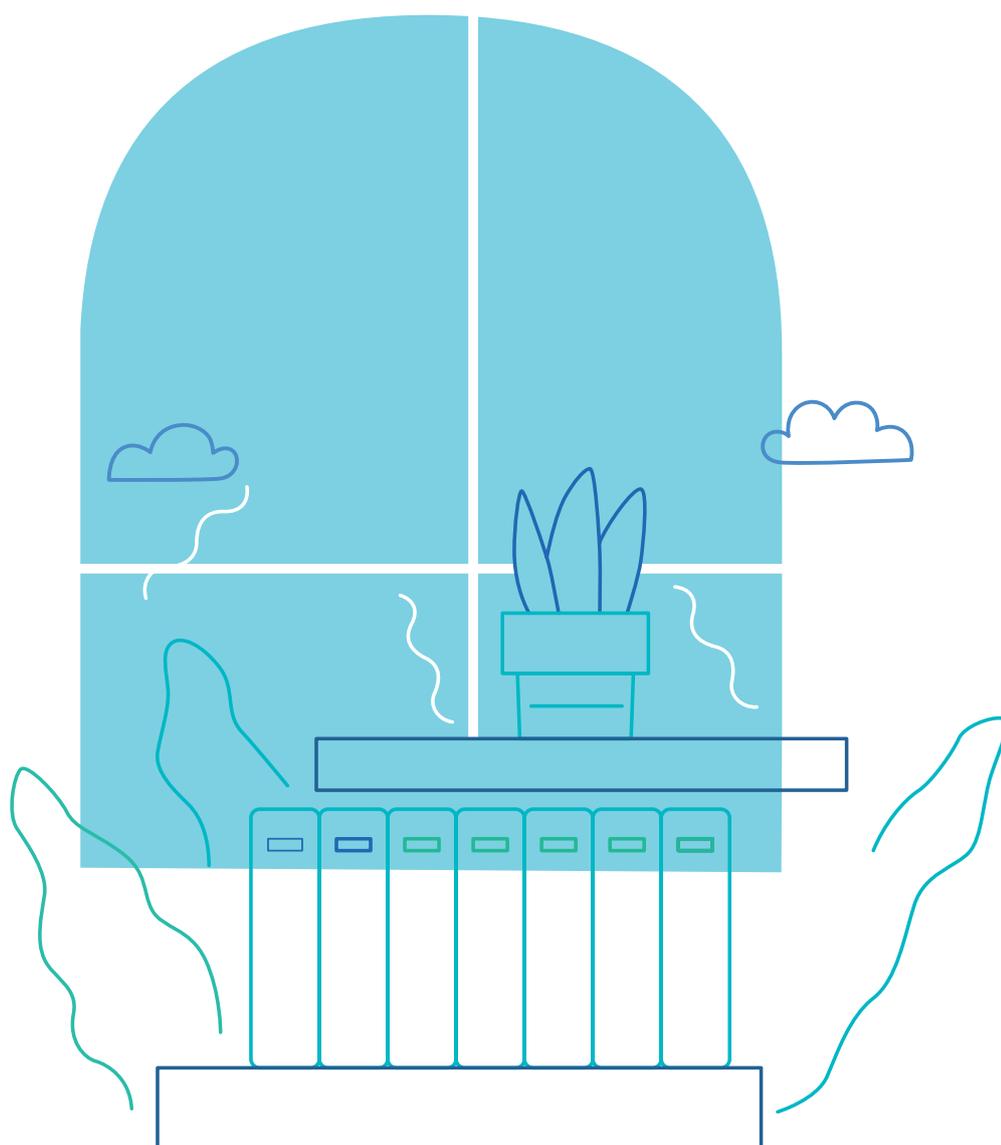
Asimismo, se aborda de manera integral el tema de la creación de resistencias frente al uso de antibióticos, un desafío creciente en el campo de la salud pública. La comprensión del uso adecuado de los antibióticos y la importancia de completar los tratamientos se destacan como aspectos clave para prevenir el desarrollo de resistencias y garantizar la eficacia de estos medicamentos. Los pacientes con enfermedades crónicas, debido a su mayor riesgo de infección y la necesidad de tratamientos antibióticos frecuentes, deben ser especialmente conscientes de la importancia de seguir las pautas y recomendaciones proporcionadas.

En resumen, esta guía sobre la prevención de infecciones y creación de resistencias frente al uso de antibióticos ofrece a los pacientes con enfermedades crónicas y a sus cuidadores una fuente confiable de información y herramientas prácticas para mejorar su calidad de vida. La concienciación y la adopción de medidas preventivas por parte de cada individuo son fundamentales para crear un entorno más saludable y seguro tanto para los pacientes con enfermedades crónicas como para la comunidad en general. Juntos, pacientes, cuidadores, profesionales de la salud y organizaciones de pacientes pueden promover la concienciación y la adopción de prácticas de prevención en toda España y podemos enfrentar estos desafíos y trabajar hacia un futuro en el que la prevención y el uso responsable de antibióticos sean pilares fundamentales de la salud pública.

Desde la Plataforma de Organizaciones de Pacientes estamos comprometidos con el bienestar de las personas con necesidades crónicas de salud y trabajamos en colaboración con profesionales en el campo y pacientes para promover la concienciación sobre las prácticas de prevención de infecciones y el uso responsable de antibióticos en toda España.

Esperamos que esta guía haya sido una fuente confiable de información y una herramienta útil para mejorar tu calidad de vida. Juntos, pensando en una salud global presente y futura, podemos crear un entorno más saludable y seguro para las personas con enfermedades crónicas.

Recuerde que esta guía es solo un recurso informativo y no reemplaza la consulta médica individualizada. Siempre consulta a tu médico o profesional de la salud para obtener orientación y recomendaciones específicas en función de tu situación médica.



9 Referencias bibliográficas

Referencias bibliográficas

1. Instituto Nacional de Estadística. Notas de Prensa: Defunciones según la Causa de Muerte - Año 2021 [Internet]. Madrid: INE; 2022. [citado 03 Oct 2023]. Disponible en: https://www.ine.es/prensa/edcm_2021.pdf
2. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. Nota informativa: España mantiene el pulso frente a la pandemia silenciosa – la resistencia a los antibióticos [Internet]. Madrid: AEMPS; 2021. [citado 03 Oct 2023]. Disponible en: <https://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/laAEMPS/2021/docs/NI-AEMPS-32-2021-antibioticos.pdf>
3. Plataformadepacientes.org [Internet]. Madrid: POP; c2014- [actualizado 21 Ene 2019; citado 14 Jun 2023]. Plataforma de Organizaciones de Pacientes; [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://www.plataformadepacientes.org/>
4. Encuesta Europea de Salud 2020 [Internet]. INE: Instituto Nacional de Estadística; 2020 [citado 14 Jun 2023]; [aprox. 1 p.]. Disponible en: <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t15/p420/a2019/p01/i0/&file=02001.px&L=0>
5. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Técnica de Higiene de Manos utilizando un preparado con alcohol [Internet]. Madrid: MSPSI; 2011 [citado 05 Oct 2023]. Disponible en: <https://seguridaddelpaciente.sanidad.gob.es/practicasSeguras/higieneDeManos/docs/secuenciatecnicashigienemanos.pdf>
6. FoodSafety.gov. Personas en riesgo: personas con sistemas inmunitarios debilitados. [Internet]. Washington: Cancer.Net; 2023 [citado 14 Jun 2023]. Disponible en: <https://espanol.foodsafety.gov/personas-en-riesgo-mgac/personas-con-el-sistema-inmunitario-debilitado>
7. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial de la OMS para contener la resistencia a los antimicrobianos. Ginebra: OMS; 2001.
8. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción mundial sobre la resistencia a los antimicrobianos. Ginebra: OMS; 2016. 30 p.
9. Organización Panamericana de la Salud. Básicas R. Prevención y control de infecciones asociadas a la atención de la salud. Recomendaciones básicas [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2017 [citado 15 Jun 2023]. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/protocolos/infecciones.pdf>
10. R. Fernández Urrusuno. Grupo de Trabajo de la Guía. Guía de Terapéutica Antimicrobiana del Área Aljarafe, 3ª edición, Sevilla. Distrito Sanitario Aljarafe-Sevilla Norte y Hospital San Juan de Dios del Aljarafe, 2018. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/guiaterapeuticaaljarafe/guiaTerapeuticaAljarafe/>

11. Observatorio salud y medio ambiente. La resistencia a los fármacos antimicrobianos desde la perspectiva "One Health" [Internet]. DKV: Instituto de la vida saludable; 2022 [citado 15 Jun 2023].
Disponible en: https://ecodes.org/images/que-hacemos/05.Cultura_Sostenibilidad/SALud_medioambiente/2022_Observatorio_Cambio_Climatico_y_Salud.pdf
12. Ministerio de Sanidad y Consumo. Campaña para el uso responsable de los antibióticos: Sin tu ayuda, los antibióticos pueden perder su eficacia [Internet]. Madrid: MSyC; 2009 [citado 21 Jun 2023].
Disponible en: <https://antibioticos.sanidad.gob.es/PDF/antibioticos.pdf>
13. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. Campaña PRAN: Antibióticos, ¡tómatalos en serio! [Internet]. Madrid: AEMPS; 2022 [citado 22 Jun 2023].
Disponible en: <https://resistenciaantibioticos.es/es/lineas-de-accion/comunicacion/campanas/campana-pran-2022-antibioticos-tomatelos-en-serio>
14. Falcón-Abad R, Pérez-García A, Íñigo-Pestaña M. Indicaciones para la prevención de infecciones en el paciente inmunocomprometido. *Medicine*. 2022;56(13):3322-26.
15. SIGRE Medicamento y Medio Ambiente [Internet]. Madrid: SIGRE; c2001 - [actualizado 08 Abr 2020; citado 04 Oct 2023].
Disponible en: <https://www.sigre.es/>



PLATAFORMA DE ORGANIZACIONES
DE PACIENTES