

# Patient Education

---

## Prevención de la propagación de una enfermedad infecciosa

Debe leer la siguiente "Información para uso del consumidor y renuncia de responsabilidad" para comprender esta información y utilizarla correctamente.

### Acerca de este tema

Siempre han existido las enfermedades que se propagan con facilidad. A veces estas enfermedades se contagian de una persona a otra persona. A veces se contagian de animales a personas. En otras ocasiones, se propagan mediante gérmenes en el agua, la tierra, los alimentos o el aire.

Algunas enfermedades se pueden prevenir o controlar con una vacuna, como el sarampión. Es posible que otras enfermedades no tengan una vacuna o medicamentos para tratarlas. Por eso, es importante prevenir la propagación de enfermedades.

### General

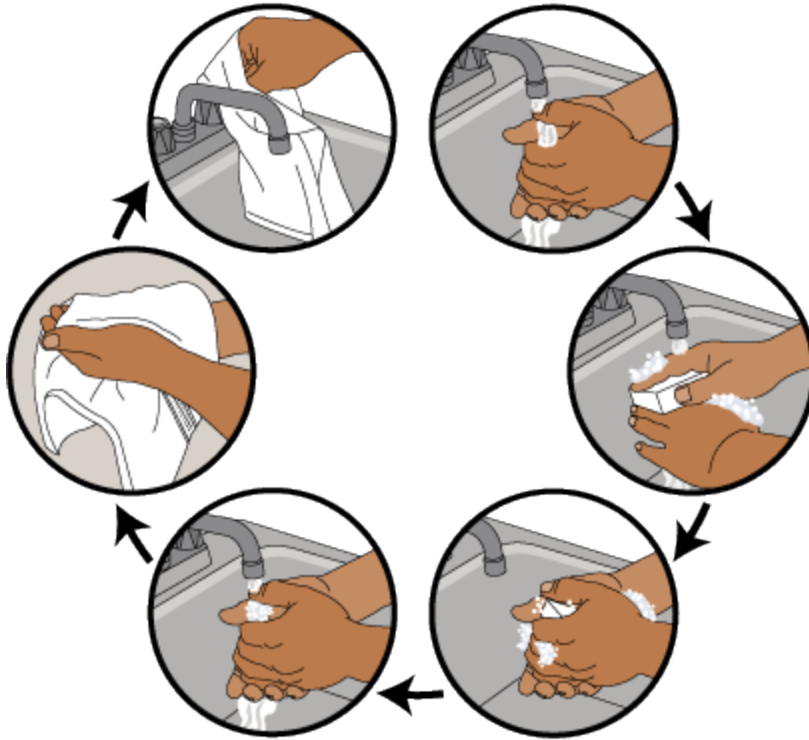
Los Gobiernos y los hospitales pueden aplicar algunas prácticas para separar y restringir el movimiento de las personas. Cada una de estas tiene un papel diferente para ayudar a detener o limitar la propagación de enfermedades.

- Aislamiento
  - Se usa cuando las personas ya están enfermas.
  - Puede tener lugar en casa o en un hospital o una clínica.
  - A menudo se separa a la persona que está enferma de otras personas.
  - Las otras personas pueden usar guantes, mascarilla, anteojos y una bata cuando atienden a la persona enferma.
  - Algunas habitaciones de hospital tienen un flujo de aire especial para evitar que la infección se propague.
  - Algunos equipos pueden desecharse después del uso.
- Cuarentena
  - Se utiliza para mantener a las personas que han estado expuestas, pero que aún no están enfermas, alejadas de las personas sanas.
  - Puede realizarse en casa o en un lugar seleccionado.

- Los funcionarios de salud pueden pedirle que controle su temperatura y les informe sus síntomas.
- Distanciamiento social
  - Limita el contacto cercano entre personas sanas. Esto significa permanecer al menos a 1,8 metros (6 pies) de distancia de los demás.
  - Las escuelas y los lugares de trabajo pueden cerrar u ofrecer formas de aprender o trabajar desde casa.
  - Los eventos sociales pueden ser cancelados. Algunas tiendas, restaurantes, gimnasios, teatros, etc., pueden cerrar para proteger al público.
  - Uso de barreras entre los trabajadores y usted.

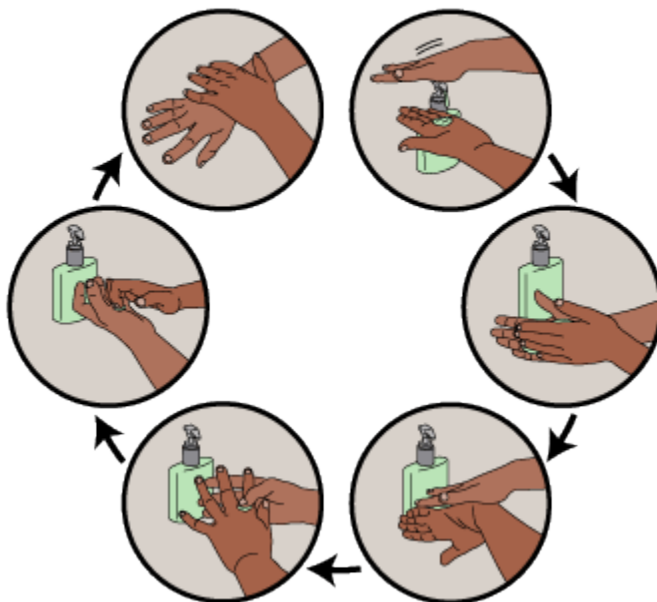
**Image Filename**

## Lavado de manos

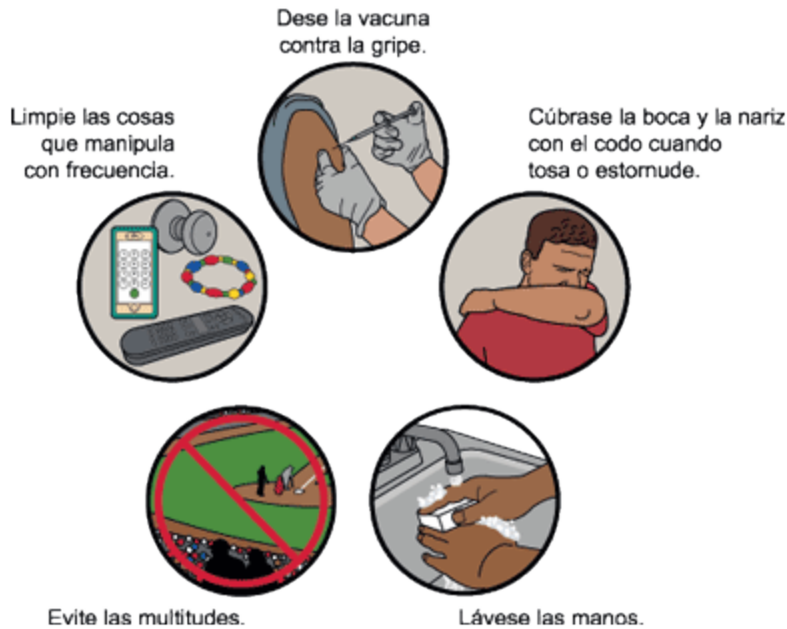


Restriéguelas  
durante  
20 segundos

## Desinfectante para manos



## Mantener la salud



### ¿Cómo puede prevenirse este problema de salud?

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente luego de toser o estornudar. Utilice desinfectante para manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol si no dispone de agua y jabón. Frótese las manos con el desinfectante durante al menos 20 segundos.
- Mantenga alejadas las manos de la nariz, los ojos y la boca. Los gérmenes suelen ingresar al cuerpo por estas partes.
- Evite compartir toallas, pañuelos, alimentos o bebidas con cualquier persona que esté enferma.
- Evite las multitudes. Procure quedarse en su casa tanto como pueda. Si tiene que estar en un grupo con otras personas, lávese las manos con frecuencia. Intente permanecer al menos a 6 pies (1.8 metros) de distancia. Evite los apretones de manos, los abrazos y los choques de manos.
- Vacúnese contra la gripe todos los años.

Para evitar el contagio de los gérmenes en la casa y otros lugares:

- Si está enfermo, permanezca en su casa. En lo posible, permanezca en una habitación separada. A menudo usted puede propagar los gérmenes unos días antes de tener signos y mientras aún tenga síntomas.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. También puede toser en dirección al codo. Deseche los pañuelos en la basura y lávese las manos después de tocar pañuelos usados.

- Mantenga la casa aseada limpiando encimeras, fregaderos, grifos, picaportes, teléfonos, controles remotos e interruptores de luz con un producto de limpieza con cloro u otro desinfectante. Lave los platos en el lavavajillas o con agua tibia y detergente. Muchos gérmenes pueden vivir en superficies sólidas durante 24 horas o más.

### Consejos útiles

Estar en cuarentena puede ser estresante. A continuación, encontrará algunos consejos que podrían hacer que fuera un poco más fácil.

- Antes de una cuarentena, haga un plan. Prepárese para permanecer al menos 2 semanas en su hogar con todos los miembros de la familia y las mascotas.
- Tenga suficiente comida y agua para todos.
- Asegúrese de tener un termómetro que funcione y medicamentos para bajar la fiebre como paracetamol o ibuprofeno.
- Tenga suficientes pañuelos desechables, desinfectante para las manos y artículos de limpieza disponibles.
- Asegúrese de tener la cantidad suficiente de los medicamentos recetados que cada persona pueda necesitar durante algunas semanas. Cuando elabore su plan, tenga en cuenta factores como el trabajo, la escuela y el cuidado de los niños. Es posible que deban realizar sus actividades normales, como el trabajo o la escuela, desde su casa.
- Planifique cómo se mantendrá en contacto con familiares y amigos durante este tiempo.
- Consulte una fuente confiable de información sobre la cuarentena. Use términos simples para explicarlo a los niños pequeños.
- Piense en cómo podría cuidar a un miembro de la familia si se enfermara. ¿Podrá separarlo de los demás en su casa?
- Solicite ayuda y apoyo a familiares y amigos si lo necesita durante este momento estresante.

Exención de responsabilidad y uso de la información del consumidor:

Esta información no constituye un asesoramiento médico específico y no reemplaza la información que usted recibe del proveedor de atención médica. Es solamente un breve resumen de información general. NO incluye toda la información sobre afecciones, enfermedades, lesiones, pruebas, procedimientos, tratamientos, terapias, instrucciones para el alta hospitalaria u opciones de estilo de vida que puedan ser pertinentes para usted. Debe hablar con el proveedor de atención médica para obtener la información completa sobre las opciones de tratamiento que posee y sobre su salud. No se debe utilizar esta información para decidir si debe o no aceptar los consejos, instrucciones o recomendaciones del proveedor de atención médica. Solamente su proveedor de atención médica tiene el conocimiento y la capacitación para aconsejarle sobre lo que es adecuado para usted. <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>.

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.