



Prevención de infecciones

Consejos cotidianos en pacientes con enfermedades autoinmunes o crónicas con inmunidad comprometida que requieran un mayor cuidado



Consejos cotidianos para la prevención de infecciones:
Seguridad alimentaria



Evite alimentos con mayor probabilidad de contener gérmenes dañinos como por ejemplo: leche no pasteurizada (cruda) o productos elaborados con ella como quesos; huevos crudos o poco cocidos; carnes crudas; salchichas que no han sido recalentadas a temperatura muy caliente o 75 °C; masa cruda, ya que la harina puede contener bacterias; jugos de frutas comercializados no pasteurizados.



Mantenga los alimentos crudos separados de otros alimentos en el carrito de compras, mientras los prepara, y cuando los refrigere colóquelos en el estante más bajo para que sus jugos no goteen sobre otros alimentos. Nunca coloque alimentos cocidos en un plato o tabla de cortar que anteriormente contenía carne, aves, mariscos o huevos crudos sin antes lavarlo. Sería importante contar con una tabla de cortar solo para alimentos crudos. No utilice el mismo cuchillo.



Lave las frutas y verduras, incluidas aquellas con cáscara que no se come.



Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos **antes y después de manipular alimentos**, y limpiar las superficies donde se cocina con una solución preparada (1 litro de agua con una cucharada (10 ml) de lavandina).



No lave carnes, aves, pescado ni huevos en el fregadero ya que si el agua salpica puede propagar bacterias.



Al comprar asegurese la integridad de los envases. Por ejemplo, en productos enlatados, que no tengan abolladuras, grietas ni tapas abultadas.

Limpie las tapas de los productos enlatados antes de abrirlos.



No descongele alimentos a temperatura ambiente. Realícelo en el refrigerador, también en agua fría o en el microondas pero en estos casos debes cocinarlos inmediatamente.

Consejos cotidianos para la prevención de infecciones:
Seguridad alimentaria



Cuando cocine en un horno microondas, asegúrese que tenga cocción uniforme.



Refrigere rápidamente alimentos que lo requieren. Recoja los alimentos perecederos al final de una compra y planee ir directamente a casa desde el supermercado. En climas cálidos, lleve una hielera u otra fuente de frío para transportar alimentos perecederos. Compre en lugares seguros, donde hay claras normas de calidad e higiene.



Comer fuera de casa puede ser agradable; pero no dude consultar antes de realizar el pedido de que ningún alimento contenga carne, aves, mariscos o huevos crudos. **No pida carne "poco cocida"**. Elija lugares habilitados que cumplan con la normativa de higiene y cuyas comidas hayan sido realizadas con productos alimenticios certificados por la autoridad sanitaria. Evite las máquinas expendedoras.



En zonas donde el agua no es potable, es preferible optar por agua embotellada. Evite el hielo en las bebidas, especialmente si no se está seguro de su origen o preparación.



Lea las fechas de vencimiento asegurándose que el producto este apto.

Consejos cotidianos para la prevención de infecciones: **Cuidados generales**



Lavado frecuente de manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o utilice gel hidroalcohólico cuando no sea posible acceder a un lavabo. Especialmente antes de comer, después de ir al baño y al entrar en contacto con superficies potencialmente contaminadas con especial atención entre los dedos y debajo de las uñas.



Tome un baño todos los días y utilice agua tibia. Evite sumergirse en Spa o jacuzzis. Utilice un jabón no irritante y una toalla suave sin frotar la piel con ella. Asegúrese de limpiar bien la ingle, los pies, las axilas y otras zonas sudorosas. No comparta la toalla de baño con otras personas. Utilice una loción sin perfume o una crema humectante sobre la piel después de que se haya secado completamente para evitar que se reseque o formen grietas.



Mantener una buena higiene bucal. Cepillar los dientes al menos 2 veces al día con cepillo suave y programar revisiones regulares con el odontólogo. Compre un cepillo de dientes nuevo cada 3 meses. Utilice un enjuague bucal recomendado por su odontólogo. Evite utilizar palillos de dientes.



Utilice una afeitadora eléctrica en lugar de una cuchilla para evitar cortes. Tenga cuidado al manipular objetos afilados. No corte, rasgue ni muerda las cutículas. Evite realizarse manicure o pedicure.



No comparta elementos personales. Por ejemplo: usa tu propio cepillo de dientes, peine y navaja de afeitar, vasos, bombillas.

Consejos cotidianos para la prevención de infecciones: **Cuidados generales**



Evitar en lo posible tocarse frecuentemente los ojos, nariz o boca.



Use barbijos y guantes para las tareas de jardinería.



En heridas o lesiones abiertas, realizar curas diarias con técnicas adecuadas de limpieza. Si la lesión no muestra mejoría, busque atención inmediata.



Una rutina regular de actividad física puede fortalecer el sistema inmunitario. Realice ejercicio de acuerdo con las capacidades individuales y recomendaciones de tu médico.



Para prevenir infecciones de transmisión sexual y garantizar una vida sexual saludable, es fundamental **utilizar métodos de protección adecuados, como los preservativos.**



Si ya existe una **mascota en el hogar mantener una buena higiene de ella**, lavarse las manos después de interactuar con ellos, vacunarlos **y llevar a cabo revisiones veterinarias periódicas.** Desparasitación frecuente. Alimentación con preparados comerciales o alimentos cocidos. No se recomienda tener mascotas exóticas.



Ventilar los ambientes diariamente. Mantener en buena condición los sistemas de calefacción y refrigeración. Deben limpiarse los filtros de los aires acondicionados en forma habitual como así también los ventiladores de techo.

Consejos cotidianos para la prevención de infecciones:
Cuidados generales



Mantén una adecuada higiene del hogar, prestar atención a superficies y objetos de contacto frecuente, como picaportes de las puertas, interruptores de luz, grifos, teléfonos, teclados, juguetes. Se recomiendan pisos, elementos de decoración y juguetes fáciles de desinfectar y que no retengan polvo, por ejemplo evitar alfombras, muñecos de peluche, juegos con masas, etc. Evitar limpieza con elementos que ocasionen a aerosolización de partículas. Si realizas tareas de limpieza usa protección como barbijos y guantes.



Es fundamental ser consciente de las **medidas de higiene necesarias al visitar lugares públicos,** como lavarse las manos después de tocar superficies. Evita contacto con áreas en construcción y entornos de alto riesgo o lugares muy concurridos con alta probabilidad de exposición a enfermedades infecciosas. Evitar el contacto con personas enfermas: si alguien a tu alrededor está enfermo, mantén distancia y evita el contacto cercano. Si no puedes evitarlo utiliza una mascarilla adecuada.



Cumplir con las vacunas indicadas por tu médico.